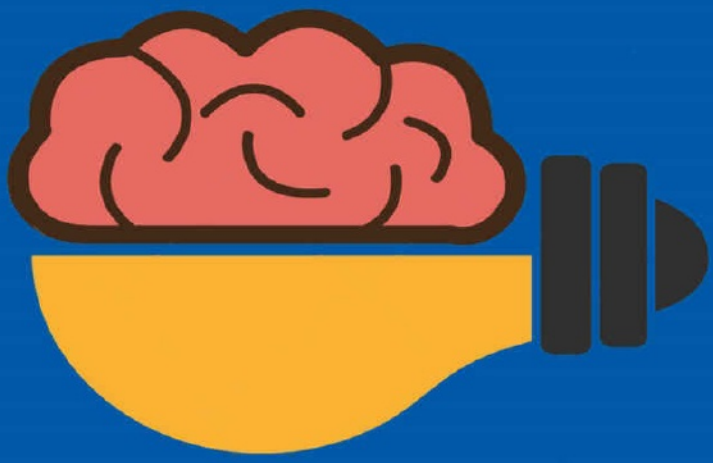
39 TÉCNICAS DE PNL

PARA REPROGRAMAR O SEU CEREBRO



AUTOR DA "PERSUASÃO E INFLUÊNCIA USANDO PADRÕES DE LINGUAGEM E TÉCNICAS DE PNL "

STEVE ALLEN

PNL - 39 TÉCNICAS, PADRÕES E ESTRATÉGIAS DE PNL PARA MUDAR A SUA VIDA E DE OUTROS

39 TÉCNICAS BÁSICAS E AVANÇADAS DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA PARA REPROGRAMAR O SEU CÉREBRO

Steve Allen D.

Sumário

Capítulo 1: Introdução

Como usar este livro

~~Como trabalhar com os padrões da PNL~~

Trabalhar sem conteúdo

Uma breve História da PNL

Capítulo 2: Técnicas, padrões e estratégias de PNL

Resultados bem definidos

Swish

Converter os fracassos em *feedback* (retroalimentação)

Encontrar a intenção positiva

Padrão para resolver problemas com metáforas

Padrão do final do dia

Apreciar comportamentos

Espelhar

O padrão "Como se"

Provocar respostas subconscientes

Revisão da ecologia

Interrupção de estados físicos mentais

Induzir a um estado desejado

Alcance estados de recursos

Ancorar

Guia para a auto ancoragem

Down-time (voltado para dentro)

Colapso de âncoras

Posições perceptivas

Integração de crenças conflitantes

Desenquadrar Crenças

Negociação entre partes

Resolver conflitos internos

~~Reenquadramento em 6 passos~~

Calibragem

O padrão da autobiografia

Padrão para curar a fobia

Reconhecer sinais não-verbais
Os metaprogramas
1. Segmentando para cima e para baixo
2. Semelhanças / Diferenças
3. Acordos / Desacordos
4. Sensorial / Auditivo
5. Otimista / pessimista
6. Por que / como
7. Origem / Solução
Padrão de mudança de metaprogramas
Padrão de envolvimento (se apaixone)
O método da pressuposição
Analisador de críticas
Padrão básico da motivação
Comandos embutidos
~~Sono ativo~~
Definição de problemas
Faça as pazes com seus pais
O padrão da alergia

Final

Capítulo 1: Introdução

Como usar este livro

O livro que você tem suas mãos é um compêndio com as melhores técnicas de Programação Neurolinguística que eu tenho utilizado, com sucesso, durante toda a minha vida. Ele inicia com padrões e técnicas fundamentais da PNL, que servirão para expandir o seu conhecimento e para gerar segurança. Esses padrões, podem ser facilmente aplicados, em si mesmo ou provados com outras pessoas. O livro também inclui padrões mais estruturados que requerem a participação de duas ou mais pessoas. No início de cada padrão serão indicados os requisitos e, também, uma pequena introdução que explica o seu propósito.

Como trabalhar com os padrões da PNL

Você não pode, e francamente não precisa, armazenar todos os padrões e técnicas deste livro. Ao escolher um padrão para trabalhar, siga os passos com cuidado e certifique-se de compreender o processo. Existe sabedoria por detrás de cada procedimento em PNL e uma lógica para a forma como os passos estão organizados.

Tente descobrir e compreender essa lógica. Este é um livro de referência, e por causa desta natureza, eu não falarei aqui da teoria da PNL. Mas você pode estudar meus outros livros. A melhor maneira de compreender o "porquê" dos padrões é lendo cada um dos passos e se imaginar repetindo cada um deles em voz alta para outra pessoa ou para um cliente, e se mantenha em sua própria imaginação, como observador. Essa é a posição perceptiva em que você deve estar para aprender como funciona um padrão.

Trabalhar sem conteúdo

Um segredo que vai funcionar muito bem, como praticante de PNL, é evitar trabalhar com conteúdo, tanto quanto possível. Como praticante de PNL, o seu trabalho não é fornecer ao seu cliente uma oportunidade de expor os seus problemas e misérias. Isso fica bem para amigos, mas não, para uma sessão de PNL.

Na verdade, uma sessão de PNL é muito mais produtiva quando você evita que seu cliente exponha as emoções negativas. Isso ajuda seu cliente a se concentrar no processo. A melhor estrutura para os procedimentos de PNL é quando eles estão livres de conteúdo. Isso significa não dar detalhes do que aconteceu a menos que seja necessário. A maioria dos padrões e métodos encontrados aqui são livres conteúdo.

Uma breve História da PNL

A PNL é difícil de definir, porque assume diferentes formas, dependendo de como você se expõe a ela. Vamos rever brevemente, a história da PNL, para situar as principais ideias no contexto. Embora sejam diversas as definições para a PNL, a definição que eu acho que está acima da média é:

"A PNL ou Programação Neurolinguística é uma metodologia para a produção de excelência e baseia-se no estudo empírico e na modelagem humana, com o objetivo de criar competências transferíveis".

Para a maioria das pessoas, seu primeiro contato com a PNL tem sido na área de vendas, da manipulação ou da sedução, mas, na verdade, a PNL iniciou como um sistema terapêutico para resolver conflitos pessoais, como fobias. A PNL é mais do que uma metodologia científica.

Pelo fato de a PNL começar com uma

perspectiva psicológica, a linguagem é um elemento-chave por causa de seu efeito sobre a consciência e os padrões de comportamento.

Na década de 70, Richard Bandler, na época, estudante de psicologia, e John Grinder, professor de linguística, iniciaram no campo da programação neurolinguística ou PNL. Seus primeiros esforços foram no sentido de avaliar as habilidades de terapeutas famosos. Eles tentaram identificar os comportamentos internos e externos que fizeram esses terapeutas serem tão eficazes. Eles finalmente descobriram, criando um modelo com base nos estudos desses terapeutas, um processo que chamaram de "modelagem". Bandler era especialmente habilidoso em observar as sutilezas do comportamento desses terapeutas, especialmente a sua linguagem corporal.

Grinder analisou como os padrões de linguagem afetam o comportamento e o pensamento dos seus clientes. Ele uniu esses dois aspectos das forças de observação para

criar modelos funcionais e que o permitiram ensinar a outros, como alcançar resultados semelhantes ao dos terapeutas que ele usou como modelo.

Posteriormente, definiram os processos de distorção, omissão e generalização. Estes são processos pelos quais nosso cérebro tenta ser mais eficiente, mas Bandler e Grinder perceberam que tinham consequências interpessoais e psicológicas muito negativas.

Mais tarde, Bandler e Grinder começaram a escrever sobre suas descobertas e ensinar em um curso de psicologia (University of Santa Cruz). Isso pode parecer estranho, uma vez que nenhum deles era terapeuta licenciado e suas técnicas eram pouco conhecidas. Na verdade, a universidade interrompeu o curso devido aos experimentos, não autorizados, feitos em estudantes. No entanto, eles continuaram a realizar seminários fora do campus universitário e a treinar pessoas que, posteriormente, se tonaram pilares da PNL, como Robert Dilts,

Judith DeLozier, Leslie Cameron, David Gordon e Steve Gilligan.

O valor da PNL está muito em evidência atualmente, e Bandler lutou para ter os direitos dessas técnicas em nome, entrando com processos contra Grinder e outros. Mas ele perdeu as batalhas legais. Bandler e Grinder se separaram, tomando diferentes direções, e criaram novos nomes para suas abordagens.

Capítulo 2: Técnicas, padrões e estratégias de PNL

Resultados bem definidos

"A principal razão porque muitas pessoas não conseguem alcançar suas metas é porque elas não as definem, ou não as consideram seriamente, como possíveis ou alcançáveis. Os vencedores sempre podem dizer o que estão fazendo e o que planejam fazer ao longo do caminho" Denis Waitley.

Anthony Robbins, em seu livro "Desperte seu Gigante Interior", diz: "*Toda fixação de objetivo deve ser seguida, imediatamente, pelo desenvolvimento de um plano, e por uma ação maciça e sistemática para sua realização. Você já possui o poder para agir. Se não tem sido capaz de acioná-lo, é apenas porque não fixou objetivos que o inspirassem*".

Passo 1: Crie um resultado positivo e específico

Defina seu resultado em termos positivos e específicos. Aproveite o tempo para definir exatamente o que você quer. Evite objetivos como "não quero ser pobre." Um resultado em termos negativos faz com que seu subconsciente pense e torne real o que você está resistindo. Se você removesse um problema e substituísse por algo de positivo, como seria? Descreva. Inclua todos os seus sentidos.

Passo 2: Defina o seu resultado em termos de habilidade, e não na falta dela

Considere o resultado "quero que todos me apoiem". Este não é um resultado bem definido. Na verdade, pensar desta maneira, só evita que você faça algum progresso. É fato que alguns resultados requerem apoio de pessoas adicionais, mas este resultado tão vago, não diz nada sobre o que você precisa fazer para conseguir e, tampouco dizem exatamente o que significa "apoio". Considere esta alternativa:

"Até o final de semana terei criado e utilizado uma abordagem que produz uma

resposta positiva nas pessoas sobre este tema. Continuarei melhorando até gerar tais respostas".

Note que o resultado está baseado em suas ações. Ele também deve estar dentro do âmbito das suas competências e responsabilidade. Pergunte-se:

O que posso fazer para que isso aconteça?

Que ações posso tomar para aumentar minhas chances essa semana?

Passo 3: Contexto

O significado é definido pelo contexto. Descreva seus resultados no contexto do ambiente no qual ele reside. Isso fará com que seu resultado seja mais específico e motivador. Um resultado bem formado relacionado com o contexto seria: "Eu quero ganhar $ 25.000 USD nos próximos 12 meses - com início em 1 de julho - vendendo meus serviços de web design para as empresas locais." Adicione lugares, endereços, geografia, pessoas, orçamentos,

cronogramas, etc. Criar seu resultado de forma especifica e relacionado a um contexto, o torna real para o seu cérebro.

Passo 4: Modalidades sensoriais

Descreva o seu resultado de forma clara, usando seus cinco sentidos. Novamente, quando adiciona os seus sentidos, você faz com que seu resultado seja mais específico e motivador. Se você já usou palavras como amor, apreço ou paixão, inclua os sentidos que dão forma a estas emoções. Do ponto de vista sensorial, o que faz você se sentir mais apreciado?

Passo 5: Objetivos

Divida seu resultado em objetivos gerenciáveis e você vai se sentir mais motivado e vai realizar uma melhor gestão na resolução de problemas. Certifique-se de definir os objetivos em termos alcançáveis. Pequenos passos são mais atingíveis. Isso adiciona motivação ao nível subconsciente. Em PNL, isto é chamado de fragmentação para baixo.

Como você se sente ao pensar em escrever um livro inteiro? Imagine como se sente pensando em escrever duas páginas por dia, para completar um livro de 240 páginas?

Passo 6: Apoio

Quais os recursos que você precisa para alcançar seu objetivo? Faça uma lista dos recursos que você vai precisar.

Por exemplo, digamos que um recurso importante para alcançar o seu objetivo é ter os membros de sua equipe. O recurso para convencê-los é um discurso persuasivo. Este resultado seria:

"Até o final da semana eu vou ter uma lista completa de pessoas que são candidatos adequados para a minha equipe neste projeto. No final da próxima semana, eu terei criado uma abordagem persuasiva para contatar e chamarei, pelo menos, vinte deles. Continuarei até ter, pelo menos, cinco compromissos".

Mais uma vez, seja específico:

- Quem são as pessoas que podem ajudar você?

- Quais são os seus nomes?

- Quais são as suas profissões?

elas?- Exatamente o que você vai perguntar a

- Etc.

Passo 7: Ecologia (estudo das consequências)

- O que poderia interferir em seu objetivo?

- Existem valores, objetivos, pessoas ou leis que podem complicar?

- Quais são os obstáculos internos que poderiam interferir em seus objetivos?

Passo 8: Crie seus marcos

Determine como você saberá que está progredindo na direção certa e no ritmo certo. Você deve saber quais são os sinais de progresso que deve observar ao longo do caminho. Uma maneira de observar os marcos é

colocá-los em uma linha temporal. Ter marcos muito vagos, ou não os ter, é um sinal de alerta.

Marque em seu calendário as datas em que você fará a revisão de cada passo. Anote exatamente o que você quer ver em cada revisão. Mesmo algo pequeno pode ser um bom marco. Por exemplo, se você quiser ser financeiramente livre, fazer uma relação de suas despesas é uma parte importante de seu plano, por mais trivial que pareça.

Passo 9: Escreva suas metas

Existem muitos benefícios em escrever as suas metas, marcos e objetivos. Use papel ou meios digitais para fazê-lo. Isto ajudará você a manter o controle, resolver problemas e inovar. Às vezes você pode se deparar com uma mina de ouro quando os revisa posteriormente.

Passo 10: Monitore

Monitore o seu progresso com seus marcos. Mantenhas marcos em local visível para lembrar deles. Observe que esta técnica,

por mais simples que possa parecer, mantém você no caminho certo para atingir os seus objetivos. Desta forma, você também estará ciente de todos os obstáculos que pode encontrar e decidir qual padrão da PNL poderá ajudá-lo. Parte da beleza desta técnica é que ela permite ter em evidência os obstáculos de forma que você possa manejá-los.

Dica extra

Neste mundo moderno, com toda a tecnologia disponível, é muito fácil se tornar um procrastinador (alguém que constantemente adia o que tem para fazer). Meu conselho é não lutar com você mesmo quando a questão é agir para alcançar seus objetivos. Simplesmente tenha os seus objetivos em mente como uma direção e não, como uma lista de coisas para fazer.

Deixe que os bons resultados lhe inspirem e, em seguida, se permita fazer pequenas ações e comemorar cada etapa.

Swish

Os créditos, da criação desta técnica, pertencem a Richard Bandler e John Grinder. Escolha um pensamento ou comportamento padrão automático e substitua por um estado rico em recursos. Use o padrão Swish (troca rápida) para situações como parar de fumar, lidar com a ira, o medo de falar em público, nervosismo, autoconfiança e autoestima. Este padrão é um dos mais famosos e aplicados na Programação Neurolinguística.

Passo 1: Reconheça a reação automática

Reconheça pensamentos, sentimentos ou imagens que ocorrem quando você pensa sobre a situação. Selecione uma substituição de imagem, algo inspirador, que o ajude a criar um estado positivo. Imagine-se em uma imagem dissociada (do ponto de vista de uma terceira pessoa, como se estivesse assistindo a um filme). Agora, melhore a qualidade da imagem, mude as submodalidades da cena até se tornar,

tão convincente, quanto possível.

Passo 2: Determine o que desencadeia a imagem negativa

Descubra o que faz a sua mente produzir a imagem ou o comportamento negativo. Pergunte a si mesmo o que acontece pouco antes de iniciar o estado negativo? Agora procure ver a cena associada (vista através seus próprios olhos) do que está acontecendo, bem antes do início do estado negativo. Lembre-se de pensar em termos de submodalidades para ter um sentido detalhado da cena.

Passo 3: Coloque a substituição

Coloque a imagem de substituição em um dos cantos da imagem negativa. Imagine a imagem em tamanho pequeno, como uma tela fixa no canto inferior da imagem negativa.

Passo 4: Troque (Swish) ambas as imagens

Agora troque (swish) ambas as imagens visualizando uma animação onde a imagem

negativa torna-se menor e desaparece enquanto a imagem positiva se aproxima e se torna cada vez maior até cobrir, completamente, a imagem negativa. No início, provavelmente, vai ser devagar, mas à medida que você repete o processo, poderá fazer cada vez mais rápido, até que você possa trocar de forma automática.

Passo 5: Repita

Limpe sua mente após cada troca. Isto é muito importante! Faça isso pensando outra coisa, como o que você precisa fazer mais tarde. Lembre-se de respirar normalmente em cada troca.

Realize a troca, de cinco a sete vezes, repetindo os passos 3 a 5. Você saberá que você conseguiu um bom resultado quando tiver dificuldade em manter a imagem negativa.

Passo 6: Experimente

Agora experimente usar um pensamento ou comportamento limitador. O ideal é que você sinta que não é um comportamento automático.

Você deve repetir este processo sempre que sentir que está voltando ao padrão anterior.

Dica extra:

Você pode usar a técnica Swish com outras submodalidades. Por exemplo, você pode fazer a trocar passando de uma imagem colorida para uma imagem em preto e branco. Você pode mover-se de uma imagem 3D para uma imagem plana, de um vídeo para uma fotografia, etc. A chave aqui é explorar e investigar as suas opções.

Converter os fracassos em *feedback* (retroalimentação)

Para este padrão você precisa conhecer as posições (ou pistas) dos olhos correspondentes a diferentes sistemas de representação sensoriais.

Você pode saber como, em meu livro "Reprograme seu cérebro com PNL"

Passo 1: Identifique a atitude ou crença problemática

Escolha uma atitude ou crença de que faz você se sentir derrotado, sem esperança ou fracassado. Esta atitude deve ser associada à dificuldade para adquirir uma capacidade ou alcançar um objetivo relacionado com essa capacidade. Por exemplo, dizer que Carlos não está fazendo as vendas que ele gostaria e sente que está deixando a desejar. Ele sente que não está se comunicando de forma eficaz e está muito decepcionado. Neste exemplo, a capacidade seria uma comunicação eficaz.

O objetivo que depende dessa capacidade

seria vender mais e a crença será algo como "Eu não consigo vender."

Observe a fisiologia e a posição de seus olhos quando pensa em sua crença de fracasso. Use um espelho, um vídeo ou um amigo para perceber esses detalhes, enquanto representa essa ideia em sua mente. Observe o que está acontecendo internamente durante a representação mental da crença. O que ele você vê e sente?

Passo 2: Classifique a crença problema segundo os sistemas de representação, de acordo com o movimento de seus olhos

Use sua imaginação para tomar cada uma dessas representações sensoriais e colocá-las na posição ocular correspondente (se é que já não está ali). Olhe (movimente fisicamente seus olhos) para a direção correspondente, enquanto coloca a representação nesse ponto.

Para algumas pessoas, a sensação cinestésica de falha ou fracasso é tão forte que

eles colocam o seu diálogo interior e seus outros sistemas de representação direcionando seus olhos para baixo. O propósito de colocar todos os sistemas de representação na respectiva posição do olho é atingir um estado mais moldável.

Passo 3: Crie imagens de sua capacidade desejada e seu objetivo, e coloque-os em seu espaço visual

Pense em sua capacidade frustrada e em seu objetivo não alcançado. Crie uma imagem clara desta capacidade colocada em ação com resultados positivos. Use imagens positivas. Imagine uma tela mental e posicione esta imagem acima e à direita. Sinta seus olhos se moverem para a direita

Passo 4: Faça a distinção entre as representações da imagem "capaz" e lembranças de falha ou fracasso

A medida que você se concentra na capacidade desejada, sinta o sentimento

principal associado a ela. Identifique a intenção positiva por trás deste sentimento. Faça o mesmo com o seu auto diálogo relacionado com esta capacidade. Observe como esse auto diálogo inclui diferentes representações de sua crença de fracasso. Sentimentos e diálogos internos são representados de formas diferentes.

Passo 5: Associe os elementos relacionados ao fracasso (sentimentos, memórias e diálogo interno) com os elementos positivos

Construa uma perspectiva global da situação misturando suas memórias positivas com as memórias associadas ao problema. Considere todas as informações úteis que possam surgir (advertências, aprendizagem, etc.) das lembranças da situação, mesmo associada ao sentimento de frustração.

Considere que este conhecimento é útil e pode levar você diretamente para a meta desejada. Modifique ou adicione elementos ao objetivo desejado com base no que aprendeu.

Descubra e reconheça os passos que você deve dar para alcançar a sua meta.

Passo 6: Crie uma âncora para uma experiência positiva de referência

Pense em algo positivo que você está muito confiante de que pode alcançar na vida. Pode ser algo que você já tenha feito com sucesso anteriormente. Não precisa que ser algo substantivo. Chegar a um encontro a tempo pode ser considerado um sucesso, apesar de ser muito básico. Defina uma âncora para esta experiência de referência.

Passo 7: Posicione o estado de referência positiva em relação ao seu objetivo

Defina a estrutura de recursos do estado desejado para que coincida com a experiência de referência. Em outras palavras, lembre-se das submodalidades de seu estado de referência e modifique, em espaço mental, a imagem do seu estado desejado. As duas imagens devem

ter a mesma ênfase mesmas características (tamanho, brilho, etc.). Para ajudar utilize a âncora da experiência positiva ao pensar em seu objetivo desejado.

Passo 8: Experimente

Você saberá que esse padrão funcionou se experimentar:

- Novas ideias para alcançar seu objetivo.

- Uma atitude mais otimista e construtiva.

- Um sentido mais claro do seu objetivo e de como alcançá-lo.

- Ter um diálogo interno e sentimentos de confiança sobre como alcançar o seu objetivo.

Encontrar a intenção positiva

Transforme a auto sabotagem em êxito. Ao descobrir a intenção positiva por trás de um comportamento ou atitude negativa, você pode liberar uma enorme quantidade de energia e gerar um compromisso positivo.

Passo 1: Defina o problema

Definir o problema em detalhes suficientes. Pode ser uma situação, um problema pessoal ou um desafio. Concentre-se em definir o comportamento improdutivo. Determinar porque o comportamento não é útil.

Passo 2: Descubra os motivos ocultos

Tome alguns momentos para relaxar e respirar profundamente. Agora olhe para seu interior, imagine que sua mente tem mensageiros internos especiais. Na PNL nós chamamos esses mensageiros internos de "partes". Procure a parte que é responsável por gerar um comportamento improdutivo. Traga esta parte a sua consciência como se ela fosse a sua

personalidade plena.

Lembre-se que esta parte é um aspecto de você. É uma coleção de motivações alinhadas. Uma parte é como uma pequena personalidade dentro de você. Para que você tenha êxito em qualquer decisão que você tome deve estar alinhado com todas as partes em seu interior. Para alcançar este alinhamento é necessário negociar ou trabalhar com suas partes. Agora, imagine que você pode fazer uma dramatização com esta parte. Pergunte para a parte o que quer ter ou alcançar através de um comportamento ou atitude negativa, o que ela alcança com isso.

Pergunte diretamente: "O que você quer alcançar, fazendo isso?".

Leve o tempo que você precisar para imaginar e ouvir as respostas das partes.

Passo 3: Chegue até os principais motivos

Siga perguntando "Porquê" e "o quê" para

esclarecer os motivos. Recicle cada resposta com uma nova pergunta. Continue nesse processo até que você sinta que chegou aos motivos centrais ou fundamentais. Neste ponto, você deve ser capaz de identificar uma crença fundamental, juntamente com o valor e o motivo fundamental que gera o comportamento ou a atitude que, à primeira vista, parecem limitar você.

Padrão para resolver problemas com metáforas

Este padrão usa o poder das metáforas, portanto, para realizá-lo, você precisa se sentir seguro criando metáforas.

Passo 1: Selecione o problema, fique na posição do problema, associe-se ao problema

Escolha um problema que você precisa resolver de uma maneira nova. Escolha um loca

em frente de você e se veja parado ali. Isto lhe fará estar ancorado à esta situação de problema. Estando nesta posição, associe-se ao problema e experimente o que acontece na primeira posição (através dos seus próprios olhos).

Passo 2: Fique em uma metaposição

Selecione outra posição que servirá como metaposição, a partir da qual você vê o problema de uma posição transcendente ou distante. Fique nessa posição.

Passo 3: Experimente um estado de recursos a partir de uma posição de recursos

Pense em uma situação com recursos que não está relacionada com o problema. Esta situação deve ajudar a acessar um estado muito rico de recursos. Por exemplo, pode ser uma atividade que lhe dê um forte senso de criatividade ou paixão. Fique nesta nova posição que servirá como sua posição de recursos. Associe-se plenamente a experiência de recursos.

Passo 4: Crie uma metáfora para o problema, que se baseia na posição dos recursos

Encontre uma metáfora para o problema. Em outras palavras, crie um novo problema fictício que será um símbolo para a situação real. Seu novo problema fictício deve ser inspirado pela atividade de recursos, no mesmo contexto. Por exemplo, se a atividade de recursos está em esquiar, então, um problema

real, como dificuldade de concentração, pode ser simbolizado com o problema de evitar que os esquis se cruzem. O problema de esqui agora é uma metáfora (símbolo) para o problema da concentração.

Passo 5: Se imagine resolvendo a metáfora problema. Observe as mudanças na sua experiência

Mantenha sua distância da situação problema e imagine-se resolvendo a metáfora problema. Por exemplo, pode haver uma solução para evitar cruzar os esquis, que consiste em desenvolver uma boa coordenação com foco no controle de apenas um dos esquis, e, assim, o outro seguirá naturalmente. Observe qualquer mudança que esta solução gera em seu estado físico e estratégias internas.

Passo 6: De sua metaposição objetiva, aplique a solução metáfora ao problema srcinal

Agora retorne à sua metaposição. Explore

como você poderia usar a solução que você acabou de criar (para a metáfora problema) e pense metaforicamente para poder converte-la ao problema real. Por exemplo: o foco em um dos esquis para que o outro se alinhe naturalmente é como ver seus objetivos com clareza para que a sua mente se concentre naturalmente em estudar para o próximo exame.

Passo 7: Se posicione na posição de problema e revise os resultados

Passo 8: Repita o processo utilizando outros estados de recursos

Procure repetir este processo usando outros recursos para aplicá-los ao mesmo problema. Isto vai dar uma variedade de recursos para que possa abordar o problema de ângulos diferentes.

Padrão do final do dia

O objetivo deste padrão é criar o hábito diário de gerar comportamentos e atitudes que sejam eficazes e satisfatórios.

Passo 1: Revise o dia de um ponto de vista de gratidão e amor

Crie um estado de auto aceitação e amor. Comece a revisar o seu dia desde o início, como se estivesse assistindo a um filme.

Passo 2: Encontre um momento complicado ou difícil e congele esse quadro

Encontre esse momento desconfortável ou difícil, seja ele de um comportamento seu ou de outros que você não gostou.

Passo 3: Identifique os recursos de seu dia

Identifique os recursos de outras partes do dia. Tome os elementos que funcionaram bem durante o dia e considere, brevemente, como estes recursos poderiam ser úteis para o

momento complicado que você congelou em 2.

Passo 4: Use níveis lógicos e seus recursos para criar os processos e resultados preferidos

Determine o que não funcionou nesse momento. Compare a sua experiência atual com uma em que teve mais recursos. Tenha em mente os recursos que identificou no passo 3. Use os níveis lógicos para fazer as seguintes perguntas:

a. Espírito:

- Que efeito teve sobre as pessoas envolvidas?

- Como gostaria que as tivesse afetado?

b. Identidade:

- Quem eu era nesta situação?

- Que tipo de pessoa eu preferia ter sido?

c. Valores:

- O que era importante para mim nesta situação?

- Que valores eu preferia ter tido?

d. Crenças

- O eu que pensei?

- Que clareza ou certeza eu preferiria ter tido? (Isto pode ser tanto a nível intelectual sentimentos ou intuições. Também, pode ser a nível de probabilidade, por exemplo, pensar que é muito provável que algo possa acontecer).

e. Capacidades

- Quais as habilidades que eu utilizei nesta situação?

- Quais as habilidades que eu preferia ter utilizado?

f. Comportamento

- Que atitudes concretas tomei?

- Que atitudes preferia ter tomado?

Passo 5: Avance a cena com seus resultados e processos preferidos. Modifique até que esteja satisfeito

Avance nesta cena com todos os seus

recursos. Retroceda e veja novamente. Modifique a cena até que esteja satisfeito com ela. A cena deve fazer você sentir-se bem com os resultados positivos, com o seu comportamento e atitudes. Quando você se sentir bem, avance para o próximo passo.

Passo 6: Continue para o próximo ponto complicado

Agora continue a avance o filme do seu dia até chegar ao próximo ponto complicado e congele a imagem. Repita os passos de 2 a 5.

Passo 7: Assista aos destaques dos momentos positivos do dia

Depois de ter feito esse processo até chegar ao final do dia, reveja, brevemente, o filme em sua mente, mostrando as melhores partes, incluindo cenas melhoradas no lugar das versões srcinais.

Passo 8: Experimente

Nos próximos dias, veja se você pode lidar com as situações complexas com os novos

recursos que foram gerados nestas sessões diárias.

Dica extra

Realize este exercício, à noite antes de ir para a cama. Faça o exercício sentado em um lugar onde não adormeça.

Apreciar comportamentos

"Viva como se fosse morrer amanhã. Aprenda como se fosse viver para sempre "- Mahatma Gandhi

Melhore o seu desempenho aplicando uma abordagem positiva para o desenvolvimento pessoal. Esse padrão utiliza âncoras para encontrar a intenção positiva por baixo do comportamento negativo. Por exemplo, uma pessoa que tem dificuldades em controlar o choro, provavelmente, se sente fraca. Neste caso, uma abordagem melhor seria ajudar essa pessoa a aceitar a sua necessidade de liberar uma carga emocional. Isso o ajudaria a encontrar novas maneiras de viver sem estresses desnecessários.

Passo 1: Identifique o comportamento

Selecione um comportamento negativo. Pode ser um sentimento, um padrão de pensamento, ou uma ação física. Incluir o contexto em que tem este comportamento.

Passo 2: Ancore no espaço contexto

A. Essa experiência pertence a que lugar de seu campo visual ou seu corpo?

Imagine que este ponto é um local onde você pode parar, e quando para, pode ver locais ao seu redor onde ocorrem os comportamentos. Este ponto representa o comportamento e seu contexto, como um local ou espaço em sua imaginação, onde você pode parar. Chamamos isso de "espaço contexto".

B. Entre neste espaço imaginando que é o local onde ocorreu o comportamento. Comece a pensar sobre o comportamento em seu contexto. Lembre-se tão vividamente quanto possível. Ancore o comportamento e seu contexto neste ponto.

Passo 3: Acesse a sua motivação positiva subjacente

Até mesmo os comportamentos mais negativos e indesejados têm o seu propósito positivo. Pense no comportamento negativo que

selecionou como se fosse proveniente de uma parte que tem uma intenção positiva subjacente. Esta pequena mudança pode liberar a sua criatividade, no entanto, deixe de lado as suas primeiras ideias sobre os motivos subjacentes.

Entre na parte da sua "mente" que é responsável pela conduta. Isto pode lhe proporcionar ideias que farão com que este modelo seja mais poderoso.

Passo 4: Espaço da parte

Imagine que há um espaço que é apenas para a parte. Um espaço que não inclui o comportamento nem o seu contexto. Chamaremos este de "espaço da parte". Saia do "espaço contexto" levando com você a parte para o "espaço da parte". Pode visualizar estes espaços como um ao lado do outro.

Lembre-se de deixar o comportamento e contexto para trás. Isso deixa você com a parte dissociativa do contexto, de modo que você pode ter acesso mais fácil aos seus motivos

subjacentes.

b. Agora, tenha claramente em mente os motivos da parte utilizando algumas perguntas. Às vezes, fale como se você fosse a parte falando na primeira pessoa. Isso ajudará você a ter uma experiência com o conhecimento das razões da parte. Ao referir-se ao comportamento negativo, selecione o ponto de âncora anterior (contexto) como se fosse um local físico real.

Pergunte a si mesmo:

"O que realmente espero conseguir agindo da forma como estava fazendo (referindo-se ao comportamento negativo)?

"Nota: a palavra "estava" ajuda a se distanciar mentalmente do comportamento, já que parece um passado distante e reflete que você já mudou. É diferente de dizer "estou".

"Como eu me sinto quando esse resultado desejado ocorre ou quando ele não ocorre?"

"Quando eu consigo o resultado desejado, o

que eu quero fazer com ele?"

"Quando eu obtenho as partes indesejadas do resultado, como reajo a elas?

"As reações típicas incluem culpar os outros, racionalizar, ignorar, manipular os outros para escapar das consequências, isolamento, complacência, distrações, etc. Continue fazendo perguntas como estas até sentir que as respostas que conseguir sejam valiosas para você e para sua parte.

G. Imagine-se no futuro, olhando para trás em um metaestado de paz, totalmente capaz de desfrutar dos resultados positivos.

Passo 5: Experimente

Nos próximos dias e semanas, note qualquer mudança no seu comportamento quando este tipo de situação ocorrer. Observe como agora tem mais recursos e opções disponíveis para reagir.

Espelhar

Este padrão foi criado por Richard Bandler e John Grinder, para melhorar a capacidade de estabelecer relações e modelar a excelência. Isto porque ele constrói uma "segunda posição" útil com a outra pessoa. Esta habilidade é fundamental para modelar outros e para se tornar intuitivo na compreensão das experiências interiores, de quem você quer modelar.

Passo 1: Escolha o tema para modelar

Escolha alguém para uma conversa. Não diga a esta pessoa que você o está espelhando.

Passo 2: Mantenha a conversa ao espelhar essa pessoa

Durante a conversa, peça suas opiniões sobre diversos temas. Espelhe a sua fisiologia, incluindo fatores como o tom e a cadência da fala. Espelhe, também, sua linguagem corporal e seus gestos. Faça isso sutilmente. Se precisar de

ajuda para manter o diálogo, use a "escuta ativa". Isso significa mostrar que você entende o que ele está dizendo reformulando o que ele diz. Comece com frases como "refere-se a ...", ou "Você quer dizer ...". A medida que você espelha, adicione outros elementos, tais como a respiração. Observe como você sente uma boa conexão entre vocês.

Passo 3: Exercite seu Rapport (sintonia). Teste a sua intuição e seu entendimento da pessoa

Teste as suas habilidades de compreensão através do relacionamento, e teste suas intuições sobre o que a pessoa está dizendo.

Você consegue adivinhar a opinião da outra pessoa antes que essa a expresse?

Um rapport eficaz permite-lhe reunir informações da outra pessoa a nível de seu subconsciente, e pode fazê-lo pensar que você é psíquico. Isto é muito útil na modelagem.

Passo 4: Exercite sua influência

mudando a sua atitude e fisiologia

Teste a sua capacidade de influenciar os outros através do rapport. Experimente mudar sua atitude e fisiologia (por exemplo, expressão facial e linguagem corporal). Gradualmente mude de um estado de ressentimento ou irritação, para um estado mais construtivo ou poderoso. Se isso for feito com cuidado, é provável que a outra pessoa o siga. Isto tem um enorme valor em vendas, liderança e coaching.

Observe os resultados que você alcança e aperfeiçoe suas habilidades à medida que avança.

O padrão "Como se"

Esse padrão foi criado por John Grinder, com o objetivo de criar estados úteis para visualizar a excelência. É uma habilidade importante no modelamento da excelência e do sucesso. Um primeiro passo excelente, é modelar colocando-se na segunda posição perceptiva (ou seja, a posição da outra pessoa) e imaginar como é ser essa pessoa, tomando consciência das estratégias de excelência que quer modelar. Esta estratégia contribui para a sua compreensão intuitiva dos pensamentos e ações da outra pessoa.

Passo 1: Selecione um objetivo sobre o qual tem dúvidas

Pense em um objetivo pessoal ou circunstância sobre o qual tem dúvidas. E utilize este padrão sobre um objetivo pequeno.

Passo 2: Escolha o seu mentor imaginário

Escolha uma pessoa, viva ou morta, que

você sente é um grande mentor e pode ajudar você a acreditar em sua capacidade de atingir esse objetivo. Você deve saber o suficiente sobre essa pessoa para realmente imaginar como ele se relacionará com você. Se você tem

tempo, investigue sobre ela para saber mais.

Passo 3: Especificar a sua crença limitante

Expresse sua crença limitante em termos dos limites que expressa. Experimente começar com uma frase como "Eu sou incapaz de ..." ou "Eu não mereço ...".

Passo 4: Compartilhe esta sua crença com o seu mentor

Imagine que você está falando com seu mentor e explique a situação e sua crença da

melhor forma que puder.

Passo 5: imagine seu mentor lhe encorajando

Imagine o seu mentor encorajando-o, respeitosamente, a explorar uma perspectiva de

"como se" com perguntas como:

"O que aconteceria se você pudesse ...?”

Responda a estas perguntas à medida que elas forem sendo feitas. Peça ao seu mentor para continuar fazendo perguntas "como se", com base em suas respostas.

Passo 6: Aja como se os resultados fossem reais

Imagine que seu mentor lhe convide a agir como se os resultados desejados se tornassem realidade. Por exemplo "Imagine que você tenha resolvido todos os problemas em relação a este assunto. Com essa confiança que tem agora, o que você está pensando ou fazendo de forma diferente”?

Passo7: Gerencie as objeções restantes ou excedentes

Observe qualquer objeção ou resistência que você ainda tem. Continue com os passos 2 e 3, com seu foco nestas questões.

Passo 8: Experimente

Conforme você trabalha para atingir seu objetivo, observe qualquer melhora na sua condição, comportamento ou resultados. O que você pode aprender com os resultados? Você compreendeu o seu mentor bem o suficiente?

Dica extra:

Esse padrão funciona melhor com pequenas melhorias. É um bom padrão para começar a fazer mudanças para alcançar melhoras ainda maiores.

Provocar respostas subconscientes

Torne-se um comunicador mestre, aprendendo a reconhecer e utilizar as mudanças sutis na fisiologia das pessoas para provocar respostas subconscientes. Evite a tentação de tratar esse padrão como se fosse um truque de mágica. Eu recomendo que você pratique esse padrão com um amigo até que você o esteja utilizando de forma inconsciente.

Passo 1: Peça ao seu parceiro para pensar em uma lembrança agradável na primeira posição perceptiva

Encontre alguém que o permita praticar este exercício. Peça para ele pensar em um momento agradável de olhos fechados e na primeira posição perceptiva, ou seja, experimentando na primeira pessoa.

Passo 2: Peça ao seu parceiro que foque no sistema de representação visual

Uma vez que a pessoa tem uma lembrança agradável em mente, peça que se concentre,

exclusivamente, no aspecto visual. Observe todas as reações da pessoa, incluindo mudanças na postura, expressão facial, alterações na cor da pele, taxa de respiração e assim por diante.

Passo 3: Peça ao seu parceiro limpar sua mente e concentrar-se no sistema auditivo

Peça ao seu parceiro para limpar sua mente, que abra os olhos e se concentre apenas no aspecto auditivo da sua lembrança. Continue o processo fazendo suas observações.

Passo 4: Peça ao seu parceiro que se concentre no sistema cinestésico

Realize o mesmo processo de observação.

Dica extra:

Experimente registar as suas observações em um formulário dividido em:

- "Reações Visuais"
- "Reações auditivas”
- “Reações cinestésicas”

Este exercício vai ajudá-lo a melhorar seu poder de observação, tornando-o mais consciente das pistas psicológicas sutis e de como elas são influenciadas por fatores como o sistema sensorial, usado para representar a experiência.

Revisão da ecologia

Este padrão impede a auto sabotagem e nos assegura de que a mudança será aceita por todas as partes. Quando pensamos "ecologicamente", estamos considerando todos os aspectos da mudança. Nos asseguramos de que não alcançaremos X as custas de Y, se ambos são importantes.

Passo 1: Entrar em um estado objetivo

Este padrão assume automaticamente que você já está trabalhando para mudar alguma situação. Para iniciar a verificação ecológica é necessário se dissociar para a terceira posição perceptiva. A partir deste marco mental objetivo, pense sobre sua vida como um todo. Você pode usar a técnica de linhas do tempo.

Passo 2: Faça as perguntas certas para realizar uma revisão ecológica

A chave para equilibrar sua vida é fazer as perguntas certas. Como parte do processo da revisão ecológica, pergunte:

- "Quais as áreas em minha vida que se beneficiam quando tenho este comportamento ou crença”?

- "Quais as áreas da minha vida que poderiam ser danificadas"?

- "Eu tenho a certeza de que isto é algo que eu quero gerar em minha vida”?

- "Quais são os resultados imediatos disso”?

- "Quem mais será afetado por estes resultados "?

Passo 3: Mantenha este padrão vivo em sua mente

Este padrão pode ser mais poderoso se você o mantiver em sua mente por um longo período de tempo. Mantenha essas perguntas vivas escrevendo um diário. Leia as perguntas antes de dormir. Não ignore seus sonhos, memórias, vozes interiores e tudo que você perceber. Seu cérebro vai estar altamente motivado em entregar as respostas que você

precisa.

Faça as perguntas certas e dê a sua mente tempo para que ela encontre as respostas, sem pressão. Este é um dos maiores talentos que você pode desenvolver.

Passo 4: Avalie

Depois de ter acumulado as respostas, faça uma avaliação. Neste momento, você terá muitas pistas que serão valiosas para o seu sucesso. Você precisa mudar de rumo?

Novas questões surgirão a partir das respostas recebidas. Estas novas questões são, ainda mais valiosas e refinadas.

Dica extra

Você pode usar as seguintes perguntas para colocar as coisas em perspectiva e descobrir algumas questões que pode não ter considerado:

- Se eu fizer X, o que vai acontecer?
- Se eu fizer X, o que não vai acontecer?

- Se eu não fizer X, o que vai acontecer?

- Se eu não fizer X, o que não irá acontecer?

Interrupção de estados físicos mentais

"Não permita que a educação formal interfira em sua aprendizagem" - Mark Twain

Os estados podem ser funcionais ou disfuncionais, e a PNL nos fornece uma ferramenta que permite romper os estados facilmente. A confusão é muito eficaz em romper estados. Você pode orientar qualquer pessoa, com mais facilidade, a um estado de sua escolha a partir de um estado de confusão.

Passo 1: Identifique o estado em que se encontra

Reconheça o estado em que se encontra e o nomeie. Pode não ser um estado tão claro como a depressão ou a chateação, mas encontre um nome que descreva a essência desse estado.

Passo 2: Inicie uma interrupção usando uma submodalidades com exagero

Observe como esse estado está representado nas modalidades sensoriais.

Identifique uma submodalidades que é importante para este estado e mude-o de forma a torná-lo absurdo. Por exemplo, se ouvir uma voz dizendo "não mereço o amor" mude o tom de voz como se estivesse falando como um personagem de desenho animado.

Se tiver uma sensação de depressão quando tem algum pensamento, reserve algum tempo para fazer um procedimento racional como fazer a tabuada de sete (7, 14, 21, ...).

Passo 3: Experimente

Observe como o seu estado mudou significativamente. Se não mudou, o problema pode ser as submodalidades que você escolheu. Experimente com diferentes submodalidades de forma exagerada.

Induzir a um estado desejado

Uma das habilidades fundamentais na PNL é a indução de estados. Esta ferramenta nos permite induzir a um estado desejado (como confiança, por exemplo) tornando mais fácil fazer uma reconstrução mental para nos prepararmos para qualquer desafio.

Passo 1: Defina um estado desejado

Pense no estado que gostaria de experimentar. Escolha um estado positivo e o reconheça como uma excelente alternativa para quaisquer sentimentos negativos que você tenha experimentado recentemente. Pense em como identificará que você está nesse estado. Descreva-o em suas diferentes modalidades sensoriais (visuais, auditivas e cinestésicas).

Passo 2: Ative o estado

Lembre-se das situações em que você se sentiu, de alguma forma, nesse estado. Se esta condição não é muito comum para você, tudo bem, basta pensar em uma situação quando

sentiu alguma pitada deste estado, e utilize apenas uma modalidade ou sentido. Mas lembre-se, quando as pessoas pensam em algo apenas em uma modalidade, geralmente não estão cientes do que lhes sucede nas outras duas. A medida que você faz isso, reconheça os sentimentos do estado e os amplifique.

Passo 3: Amplifique os estados

Observe que os sentidos começam a ficar "claros" nesse estado. Enquanto você vai avançando em suas memórias, se recorde de trabalhar recolhendo e amplificando o estado em suas submodalidades mais fracas. Inclua o modo verbal, dizendo algumas frases que estejam alinhadas com o estado.

Para adquirir confiança, por exemplo, você poderia dizer "é moleza". Repetir frases associadas pode ajudar a fortalecer o estado.

Passo 4: Expanda o estado cinestésico

Uma vez que você começou a sentir o estado, em todas as submodalidades, espalhe os

sentimentos por todo o seu corpo e sinta o fluxo de energia como uma corrente.

Com a prática, esse processo se tornará mais intuitivo e natural. A habilidade para descobrir quais as submodalidades são mais poderosas para produzir o estado pode ajudá-lo a usar seus recursos de forma mais eficiente.

Alcance estados de recursos

Gere estados ricos em recursos poderosos, como a confiança e a criatividade, que podem ajudá-lo a atingir seu objetivo. A capacidade de gerenciar os seus estados é essencial na PNL.

Passo 1: Escolha uma situação em que você quer estar com um estado excelente

Que recursos você precisa ter nessa situação?

Por exemplo, se você vai para uma entrevista de emprego, o entusiasmo, o carisma e a confiança, são muito valiosos. Se você está em uma negociação difícil, é importante que você tenha a flexibilidade emocional e o pensamento estratégico.

Passo 2: Nomeie as qualidades mais valiosas

Dê nome as qualidades, que você sente, que são mais valiosas para o desafio que você escolheu.

Passo 3: Selecione uma lembrança com o estado recurso

Pense em algum momento que tenha vivido e experimentado, pelo menos uma dessas qualidades. Traga a lembrança para a sua mente, usando todos os sistemas de representação, até que a lembrança seja muito rica em detalhes. Isso significa que você precisa estar na primeira posição à medida que for lembrando.

Passo 4: Entre no estado de seus recursos

Imagine que este recurso (que você trouxe a sua memória) é um campo separado, onde você pode entrar. Entre e se imagine nesse estado usando todos os sistemas representacionais. Desta forma, o estado será apropriado em sua memória. Passe algum tempo na terceira posição perceptiva, observe a sua postura, sua expressão facial e seu comportamento, à medida que esse estado se expressa completamente. Faça o que for

necessário para amplificar o estado, principalmente o que seja mais relevante para o desafio que você tem em mente.

Passo 5: Escolha um modelo para este estado. Experimente-o na segunda posição

Pense em alguém que você sente que tem abundância deste estado. Pode ser qualquer um, desde um personagem de um filme ou alguém que você conheça bem. A partir da terceira posição, olhe para ele e perceba como sua fisiologia manifesta o seu estado. Mova-se, então, para a segunda posição e experimente o estado desde o interior dessa pessoa, como se você fosse ela. Acesse a todos os seus sistemas representacionais.

Passo 6: Ancore

Ancore este recurso.

Passo 7: Experimente

No momento em que o desafio ou a situação chegar, veja como este padrão modificou a sua forma de reagir. Repita este

padrão fazendo melhorias, com base no que você está aprendendo. Por exemplo, você pode descobrir como tornar o estado desejado mais intenso. Quais as submodalidades que você precisa adicionar para torná-lo mais relevante

para o desafio?

Ancorar

Os responsáveis pela criação deste padrão são John Grinder e Richard Bandler. A Ancoragem é uma das técnicas mais conhecidas na Programação Neurolinguística e é utilizada dentro de outros padrões. A ancoragem refere-se ao modo como alcançamos o estado desejado no momento em que queremos. Nós podemos conectar um símbolo com um estado desejado. Uma vez que conectamos o nosso símbolo, então ativamos a âncora para acionar o estado desejado. Isso ficará mais claro quando dermos alguns exemplos do processo.

Talvez a âncora mais utilizada, a nível pessoal, seja a posição das mãos, mas podemos ser criativos na criação de diversas âncoras.

Como a ancoragem funciona?

A âncora está relacionada a algo chamado behaviorismo (conduta). Behaviorismo nos ensina a mudar o comportamento. É um conjunto de métodos que são usados,

inclusive, para treinar os animais a fazerem truques. O surpreendente é que é necessário que a mente esteja consciente para funcionar. Isto significa que opera em um nível primitivo do nosso sistema nervoso. Quando uma âncora é ativada, certo estado mental é acionado e o nosso corpo também se associa a esse estado. O truque, como você verá, é associar as âncoras aos estados apropriados.

Na área da modificação de comportamento, isso é chamado de condicionamento associativo. Isto significa que a resposta está associada com um estímulo. A maioria das pessoas, geralmente, nem se dão conta de que as âncoras influenciam nossos comportamentos, por exemplo, quando uma música nos arremete a determinado estado emocional.

As âncoras podem estar em qualquer modo sensorial?

Na programação neurolinguística, usamos âncoras visuais, auditivas e cinestésicas. As

âncoras cinestésicas envolvem contato ou posições físicas. Os símbolos visuais ou imagens mentais também são adequados. Portanto, os pontos de fixação podem ser internos ou externos. As âncoras visuais externas podem ser um anel ou uma pulseira, por exemplo, no entanto poderiam desaparecer - já que você olha estes objetos muitas vezes - sem gerar o estado desejado. Assim, quando se trata de símbolos visuais eu recomendo o uso de símbolos visuais internos, por exemplo, visualizar o círculo de yin e yang.

Ao usar sons como âncoras, mais uma vez, eu recomendo usar sons internos. Você pode imaginar qualquer som que normalmente não ouviria. Você também pode usar uma frase.

As âncoras cinestésicas são especialmente poderosas. Quando você está em uma situação em que você precisa se sentir apoiado, você pode imaginar em seu ombro, uma mão que pertença a uma figura histórica que você admire. Você pode entrelaçar os dedos de forma

diferente do que você faz normalmente. Você pode desenhar um círculo com os dedos. Você pode tocar um ponto específico de sua mão. Você pode até criar combinações, tais como, ter uma frase e uma posição manual, ao mesmo tempo.

O sorvete é uma âncora?

Não. O sorvete, assim como o chocolate e outros alimentos, pode produzir prazer, mas isso é devido a estímulos químicos, como o aumento de açúcar no sangue. Isso é chamado de resposta não condicionada.

Uma verdadeira âncora funciona porque está associada com determinado estado, e não porque esse estado é desencadeado por causas químicas. As pessoas com menos recursos tendem a abusar de alimentos e medicamentos para produzir emoções e estados desejados.

Quanto tempo dura uma âncora?

As âncoras podem manter a sua eficiência pelo resto de sua vida. Quanto melhor a formar

mais duradoura será. Quanto melhor se mantém mais duradoura será. Se utilizar apenas uma âncora, quando você se sentir mal, ela perderá o seu poder de ajudá-lo a se sentir bem. Uma boa maneira de manter uma âncora é usá-la quando você estiver no estado desejado específico. Você aprende como fazer isso abaixo.

Passo 1: Escolha um estado e decida que gatilho usar

Selecione um estado que você deseja acessar no futuro. Seleciona o gatilho que você gostaria de usar. Pode ser uma posição de suas mãos, um ponto de contato em seu corpo, ou uma palavra ou frase que quer dizer mentalmente, entre outros. Escolha qualquer gatilho, que seja único, para este estado. Deve ser algo específico.

Passo 2: Induza o estado

Para instruções sobre como executar este passo, leia sobre o padrão "Como induzir a um estado desejado".

Passo 3: Calibre

Se estiver executando este padrão para outra pessoa, quando essa pessoa estiver nesse estado observe as pistas físicas, tais como sua linguagem corporal, para que você possa calibrar melhor.

Passo 4: Ancore o estado

Uma vez que o estado esteja totalmente ativo, em seu "pico", ancore o estado. Ancore o estado realizando a ação selecionada como gatilho no passo 1. Neste ponto, você está associando o gatilho com o estado. De agora em diante nunca use este gatilho para qualquer outra coisa que não seja este estado. Quando ativar este estado no futuro, continue praticando a associação do gatilho com este estado para fazer esta ligação ainda mais forte.

Passo 5: Experimente

Pense em situações que você gostaria de vincular a este estado e lembre-se de praticar, repetidamente, usando o gatilho.

Dica Extra

É importante lembrar dos princípios básicos. Certifique-se de que a âncora é única para que, outros estados e situações não se percam. Quando criar a âncora assegure-se de que o estado é tão intenso, quanto possível. Um estado intenso cria uma âncora mais forte. Quanto mais puro o estado, melhor.

Guia para a auto ancoragem

Você precisa definir para qual estado você quer criar uma âncora. Por exemplo, talvez você gostaria de uma âncora para um estado adequado em uma reunião de negócios. Antes de qualquer outra coisa, escolha um estado. Mova-se para a terceira posição, como se estivesse assistindo a sua vida em um filme. Lembre-se de todas as vezes em que sentiu algum aspecto desse estado.

Sempre que você sentir algum aspecto do estado desejado, amplifique e expanda o estado. Veja-se no filme e experimente esse estado e se permita, também, sentir o estado como um observador. Continue fazendo isso até que você sinta o estado intensamente.

Sempre que você pensar em um momento em que sentiu algum aspecto desse estado, observe o que é visualmente mais marcante e positivo. Enfatize esses elementos visuais em seu filme. Ouça o que for mais positivo e marcante. Escute as palavras que outras

pessoas dizem e que sejam positivas. Sinta o que é palpavelmente positivo e marcante. Sinta qualquer sensação interior que seja positiva. Agora, se veja em pé em um lugar agradável, sentindo-se totalmente nesse estado, e veja como você fica nesse estado, sua expressão facial, a sua postura, você pode até mesmo, adicionar energia cósmica a sua aura.

Agora crie um sinal com a mão, ele pode ser o sinal de “OK”, ou algum outro que você não faz frequentemente. Pode também entrelaçar os dedos, em uma forma oposta ao normal, e mantenha essa posição enquanto você se imagina mudando para a primeira posição (diretamente em seus sentimentos) com os olhos fechados (para evitar distrações), e saboreie o estado.

Down-time (voltado para dentro)

"Uma das razões por que pou cos de nó s alcançamos o que realmente queremos é que nunca direcionamos o nosso foco. Nunca concentramos nossa energia. A maior parte das pessoas passa pela vida, sem nunca decidir dominar algo em particular "- Anthony Robbins

O objetivo deste padrão é aprender a criar um transe leve para várias utilizações. Na PNL nos referimos ao Down-time, quando a consciência está totalmente focada em sua experiência interior. O Down-time pode nos ajudar a iniciar ou aprofundar o transe, mas também pode ser utilizado para cultivar a paciência, a introspecção e a receptividade.

Por outro lado o Uptime (voltado para fora) se refere a consciência do externo.

Passo 1: Restrinja o seu ambiente

Organize um ambiente livre de distrações, já que esse padrão requer concentração.

Passo 2: Internalize seu foco em seus sistemas representacionais

Direcione a sua atenção para seu interior, concentrando sua atenção em cada um dos seus sistemas representacionais internos (avançar, passo a passo, é o mais fácil). Observe cada um desses modos separadamente e tão amplamente quanto possível.

a. Observe a sua audição, incluindo a sua voz interior, o som de qualquer memória ou fantasia que apareça. Lembre-se de algo e concentre-se, totalmente, nos sons envolvidos.

b. Dirija o seu foco mental para o modo visual. Inclua memórias e fantasias que aparecerem. Escolha uma lembrança e concentre toda a sua consciência no aspecto visual.

c. Concentre-se em suas emoções e nas sensações físicas a medida que surgirem. Pense em uma lembrança e volte sua atenção para as suas sensações físicas, à medida que elas

ocorrem. Observe a diferença entre as emoções e sensações sentidas, em relação a "lembrança" e a como se sente "fisicamente" no momento em que se recorda.

d. Torne-se consciente dos sabores. Traga a sua memória a lembrança do momento e que você comeu algo saboroso. Observe os diferentes sentidos envolvidos na lembrança. Concentre sua mente totalmente em recordar o sabor. Note que o sabor é mais que uma sensação.

e. Agora, mude o foco de sua lembrança para o cheiro. Descubra como você pode separar o gosto do cheiro.

Dica extra

Você pode ancorar a experiência de Down-time. Uma boa maneira de fazê-lo é juntar as mãos e, à medida que experimenta mais intensamente todos os sistemas representacionais, aumentar gradualmente a pressão da palma de uma das mãos contra a

outra. Uma vez que já estabeleceu a pressão de uma palma contra a outra, como uma âncora, teste utilizando padrões que exigem consciência interior ou criando um transe básico para a meditação.

Colapso de âncoras

Esse padrão vai ajudá-lo romper, com um padrão disfuncional. Ela exige o gatilho de uma âncora para um estado negativo e simultaneamente uma âncora para um estado positivo. O padrão de colapsar âncoras poderia ajudar a resolver pensamentos ou comportamentos disfuncionais que têm sido difíceis de mudar.

O padrão começa estabelecendo uma âncora para o sentimento negativo. Em seguida, você cria diferentes âncoras carregadas com estados positivos. Uma vez que a âncora positiva é mais poderosa do que a negativa, você deve gatilhar as duas âncoras ao mesmo tempo.

O resultado, no início, parece estranho. Você pode sentir-se um pouco confuso, como se sua mente estivesse tentando dar algum sentido às coisas. O resultado final é que a pessoa rompe com a associação entre a situação gatilho e o sentimento negativo.

As âncoras são usadas, normalmente, em lados opostos do corpo, tal como um ponto em cada joelho. Colocar os sentimentos nas palmas das mãos e esfrega-las em seguida, também funciona para colapsar as âncoras.

Passo 1: Escolha um problema que envolve um estado negativo espontâneo e defina uma âncora para induzi-lo

Passo 2: Rompa com o estado

Para instruções ver o padrão de "Interrupção estados físicos mentais".

Passo 3: Gere um estado positivo

Passo 4: Amplifique o estado

Amplifique o estado com métodos como a melhoria das submodalidades.

Passo 5: Desenvolva o estado

Por exemplo, fale sobre o que você gostaria de experimentar nessa situação, em cada sistema de representação.

Passo 6: Ancore o estado positivo

Uma vez que o estado positivo foi firmemente estabelecido, ancore.

Passo 7: Rompa o estado

Interrompa o estado positivo limpando sua tela mental, abrindo os olhos e saindo para caminhar por um momento.

Passo 8: Faça um gatilho do estado

Desta âncora, faça um gatilho, para o estado negativo e o estado positivo, simultaneamente. Mantenha ambos os estados.

Se estiver realizando este processo em outra pessoa é provável que observe as mudanças fisiológicas, incluindo mudanças na expressão facial e movimento dos olhos que sugerem confusão ou processamento.

Passo 9: Solte as âncoras

Após esperar tempo suficiente para processar (quando parar as alterações fisiológicas), primeiro solte a âncora negativa, e após um breve momento, libere a âncora positiva.

Passo 10: Experimente o seu trabalho

a. Rompa o estado.

b. Faça o gatilho da âncora para o estado negativo ou pense nesse estado negativo. Se não consegue experimentar com facilidade o estado negativo, então o padrão foi bem-sucedido.

Passo 11: Fortaleça a âncora

a. Quebre o estado.

b. Gatilhe a âncora do estado positivo.

c. Melhore o estado positivo trabalhando com as submodalidades.

d. Mais uma vez, ancore o estado positivo.

Posições perceptivas

As posições perceptivas podem ser ferramentas muito úteis para alcançar a excelência. Para melhorar a sua compreensão, as posições perceptivas são como pessoas (veremos isso com mais detalhes.)

Quando enfrentamos situações desafiadoras, poucas pessoas acham que as suas posições perceptivas estão alinhadas. Isto é verdade não importando qual posição perceptiva seja explorada. Este é o segredo para o poder de alinhamento das posições perceptivas. Uma vez que você alinha a sua posição perceptiva, têm uma vantagem sobre os outros que enfrentam situações desafiadoras.

Primeira Posição

A primeira posição pode ajudá-lo a sentir-se calmo e conectado. Pode ajudar você a sintonizar o seu próprio poder como pessoa. A primeira posição consiste em ver a cena através de seus próprios olhos. É chamado, também, de

posição "totalmente associada" e, como qualquer outra posição, está desconectada de suas experiências sensoriais normais e de seus pensamentos.

Segunda Posição

A segunda posição pode ajudar a criar uma estratégia de comunicação mais atraente. Ele pode ajudar a desenvolver mais empatia e a compreender os sentimentos das pessoas de uma maneira melhor. Tudo isso acontece ao se colocar no lugar de outra pessoa.

Na segunda posição você se vê e se ouve através dos olhos de outra pessoa e se imagina experimentando como ela reage a você.

Terceira posição

A terceira posição é uma ótima maneira ver as coisas de forma mais objetiva, sem a distração provocada pelas emoções. Nesta posição, você olha como se estivesse assistindo a um filme de si mesmo. Além disso, você pode usar esta posição para ver os outros de um

ponto mais distante. Nesta posição você pode construir seus recursos internos e também pode analisar as suas experiências com a "cabeça fria".

Quarta posição

A quarta posição pode lhe dar uma visão dos sistemas que estão envolvidos. Me refiro a sistemas como a família ou organizações que fazem parte de uma situação e estão, de alguma forma, ligados. Esta posição pode ajudá-lo a explorar a forma como a situação chegou a este ponto. Essa perspectiva pode abrir novos canais de soluções criativas para qualquer situação, mesmo para as situações que parecem envolver apenas uma pessoa. Lembre-se que cada pessoa tem sua própria realidade cultural e social, e também que cada comunicação é resultado de seu contexto.

Na quarta posição você toma um ponto de vista coletivo. Ao usar esta posição, experimente dizer coisas como "o tipo de resultado que queremos é ...", ou "o caminho

para discutirmos isso é ...". Como pode ver, a quarta posição está acima de nós, se refere ao bem coletivo e as razões que existem dentro de um sistema, se considerarmos duas pessoas ou uma corporação global.

Quinta posição

Quinto lugar pode lhe dar uma visão cósmica, é como ser iluminado e ver além da situação. Esta visão cósmica ocorre porque a quinta posição está dissociada de todas as outras posições. Às vezes, tem o poder de curar, simplesmente porque dá uma perspectiva transcendente que pode dar-lhe uma sensação de paz ainda não experimentada nesta situação. Esta posição pode alterar permanentemente a sua experiência e suas reações a ela.

Entrar na quinta posição pode exigir um pouco de prática, porque não é uma posição muito conhecida na maioria das culturas. No entanto, os que são experientes em meditação podem utilizá-la.

Uma maneira de experimentar a quinta posição é procurar ver as coisas do ponto de vista de Deus. Nesta posição, você precisa se imaginar sendo a fonte de tudo o que está acontecendo, seja um simples argumento, uma doença ou uma ação judicial. Ao mesmo tempo que mantém as pessoas envolvidas, incluindo a si próprio, na mais pura compaixão.

O que podemos fazer com posições perceptivas?

Em seguida, veremos um exemplo de como usar as posições perceptivas. Às vezes, você precisa ver uma situação sem se distrair com as emoções. Ao sair da primeira posição, você pode obter algo dessa distância tão necessária. No entanto, algumas vezes, a carga emocional pode fazer com que você volte para a primeira posição.

Você pode se sentir confuso ou intimidado. Pode estar perto de encontrar uma solução criativa, mas não vê porque só tem desejos de vingança. Você precisa construir a confiança,

mas se limita a ouvir uma voz na primeira posição que ataca a sua identidade e segurança. Mas isso é apenas no começo. Compartilho com você uma maneira fácil, mas poderosa, em que a segunda posição pode ajudar a gerar um estado positivo, um estado que pode ajudá-lo a conseguir um emprego ou um encontro. Depois, ao entrar na terceira posição e imaginar como você se verá, pode ajudar a construir e amplificar o estado positivo.

Experimente agora

Imagine que você assiste um filme de si mesmo se dirigindo a uma reunião onde você precisa de muito carisma. Enquanto se vê caminhando, sinta a energia fluindo em sua direção. Assuma uma postura e caminhe com energia. Veja a segurança em seu rosto.

Lembre-se que não se trata de fazer mágica, e sim, de gerar um estado positivo em você esteja adequado para as reuniões. Agora, se imagine nessa reunião, mas por um momento, "desligue" o som de modo que se concentre,

apenas, na imagem e no estado. Se veja cativando as outras pessoas com seu carisma. As expressões de seu rosto, sua linguagem corporal, tudo. Agora veja as outras pessoas respondendo, muito bem, a tudo que você faz.

Você pode adicionar apertos de mão, a assinatura de acordos, etc. Tome um momento para apreciar este estado melhorado.

O padrão de alinhamento de posições perceptivas (que também podem ser encontradas neste livro) leva as posições perceptivas para outro nível. Refiro-me a que as posições perceptivas estão alinhadas quando os principais sistemas de representação todos ao mesmo tempo na mesma posição perceptiva.

Como posso saber se minhas posições perceptivas não estão alinhadas?

Neste exercício vamos imaginar algo e vejamos se obteremos o mesmo se experimentarmos a situação na vida real. Primeiro, escolha uma situação desafiadora que envolve outra pessoa, por exemplo, ter uma

conversa com alguém.

Considere o que você está assistindo. A sua visão é exatamente como se você estivesse lá? Ou é diferente do que deveria ser? Você está vendo a si mesmo ou está na primeira posição perceptiva? Se a visão não vem do lugar correto, então, de maneira nenhuma poderá experimentar a visão como na vida real.

Experimente agora com a audição. Imagine os sons que podem ser ouvidos nesta situação desafiadora. Você acha que os sons vêm da mesma direção como se estivessem na situação real? Imagine o que a pessoa poderia dizer-lhe. Se as pessoas estão dizendo que você está pensando ou sentindo, então você está ouvindo seus próprios pensamentos a partir de uma posição perceptiva diferente. Na primeira posição perceptiva, seus pensamentos devem vir de onde eles normalmente viriam, e não de outra pessoa. Mas isto pode ser difícil de conseguir, especialmente se você tende a projetar, isto é, se você tende a sentir que outras pessoas estão

pensando coisas que na verdade, você está pensando. Este é um hábito subconsciente. Quando as pessoas descobrem isso, a PNL lhes dá um grande presente; o poder de ser dono de seus próprios pensamentos.

Você pode fazer o mesmo com as outras posições perceptivas. Por exemplo, usar a terceira posição perceptiva. Esta posição é como se você estivesse assistindo à situação a partir do assento de um cinema. Quando a outra pessoa fala no filme, você não a ouve falar diretamente ao seu lugar no cinema. Sua voz está no filme. Sua visão e audição, devem ser alinhados como se estivesse sentado no cinema. Se você está emocionado, no filme, você não deveria sentir essas emoções em seu assento, apenas a empatia. Como, quando se assiste a qualquer outro filme, você pode sentir emoções, mas do ponto de vista de um observador.

Muito importante: Se você está na terceira posição você não deve sentir os mesmos sentimentos exatamente como se você estivesse

dentro do filme. A beleza das posições perceptivas é que elas nos permitem regular a quantidade de dissociação em tudo o que estamos fazendo.

Integração de crenças conflitantes

Este padrão foi criado por Robert Dilts. As crenças conflitantes podem causar auto sabotagem e evitar que as pessoas prossigam e alcancem seus objetivos. Este padrão nos ajuda a alinhar crenças. No entanto, é um padrão avançado que pode exigir prática antes de que você alcance o benefício máximo.

Passo 1: Escolha um estado e um problema que envolva crenças conflitantes

a. Examine seus assuntos pessoais e identifique qualquer situação em que você tenha crenças conflitantes. Indique essas crenças o mais especificamente possível. É provável que uma das crenças seja irracional, por isso pode ser um pouco embaraçoso expressá-la. Por exemplo, você pode acreditar piamente que uma pessoa com quem você tem que tratar seja capaz de destruir a sua autoestima. O aumento do seu ritmo cardíaco quando você encontra esta pessoa é um bom sinal de que há um medo irracional.

b. Expressar crenças o mais especificamente possível. Use as palavras "Eu acredito que ... (crenças irracionais), mas, ao mesmo tempo, também acho que... (crença racional)." Expresse sua crença irracional, sem censura ou alteração. Quando mais irracional soe, melhor.

Passo 2: Identifique o resultado ideal para este problema

a. Identifique um resultado ideal e um prazo para alcançá-lo. Identifique claramente o resultado ideal para este problema. Para este efeito, é melhor que uma das crenças esteja interferindo no resultado ideal. Determine um prazo razoável para alcançar este resultado.

b. Gere e ancore um estado de recursos relacionados. Imagine que você está no futuro. Que mudanças ocorreram? Torne-se consciente do que sente ao estar totalmente comprometido com a crença de sucesso. Selecione o gatilho e ancore este estado.

c. Agora olhe para trás e imagine os obstáculos que teve que superar para chegar a este ponto de sucesso.

d. Em sua linha de tempo, identifique a srcem de tais obstáculos. Volte um pouco mais no tempo e encontre o ponto preciso em que esses obstáculos foram gerados. Por exemplo, você pode achar que se trata de um relacionamento nocivo que afetou a sua autoestima ao longo do tempo. É importante saber em que ponto as coisas eram piores e onde a crença disfuncional foi gerada, identificando inclusive a mudança de fisiologia que identifica esse estado.

e. Observar a polaridade composta pelas duas crenças. Veja a crença de êxito no futuro e a crença disfuncional no passado. Entenda que são dois elementos opostos, como a lógica e a emoção, a racionalidade e a intuição, a maturidade e a imaturidade, etc.

Por exemplo, a crença de "Eu não consigo ser uma pessoa de sucesso e as pessoas

esperam muito de mim" contra "Eu me sinto muito bem com desafios significativos e desfruto o meu caminho para o sucesso" pode ser dividido em polos de "segurança e evitar constrangimento" contra "aventura e risco".

f. Identificar as duas crenças como partes com estados. Observe as diferentes manifestações fisiológicas de cada crença conflitante, padrões de pensamento, emoções e outras diferenças entre os dois estados em conflito. Preste atenção especial à linguagem corporal e aos gestos que você faria diferente nestes estados. Pense neles como duas "partes".

Passo 3: Entre em metaposição

Selecione uma metaposição localizada fora da sua linha de tempo e dissociada das crenças e suas identidades. Coloque-se nesta posição.

Passo 4: Adquira as crenças divisórias opostas

Faça com que cada parte expresse suas crenças com respeito a outra parte. É provável

que expressem a desconfiança, aversão, etc.

a. Faça com que as partes se enfrentem. Observe como isso muda a percepção de cada parte. Por exemplo, você pode perceber que a parte futura pode ver a parte do passado reagir a certas decisões, tais como uma criança reage a decisões dos adultos. Isso significa que uma parte precisa de ajuda para enxergar todo o seu potencial, em vez de rotular e a marcar como uma ameaça para alcançar o sucesso.

b. Identificar as intenções positivas de cada parte. Faça com que cada uma das partes reconheça as intenções positivas da outra.

Passo 5: Identifique a missão compartilhada das partes

Ainda na metaposição, identifique a missão que estas partes compartilham, segundo os seus valores mais elevados. Por exemplo, alcançar o sucesso com uma preparação adequada. Este passo captura a essência positiva de ambos os lados.

Passo 6: Explore os recursos de cada uma das partes que podem ajudar a criar um futuro positivo

Pense nos recursos e capacidades que cada parte tem para oferecer e que pode ajudar a outra parte na construção de um futuro positivo. Verifique as motivações positivas e a missão comum das duas partes, para encontrar esses recursos e capacidades. Obtenha um acordo ecológico das partes para trabalharem juntas e combinarem os seus recursos e cumprirem a missão que têm em comum.

Passo 7: Ancore novamente o estado dos recursos

Retorne para o ponto em sua linha temporal que representa a identidade que deseja ali no futuro. Defina o estado que você está alinhado com esta identidade. Este estado tem a intenção positiva e o senso de missão comum das suas partes. Este processo de ancoragem é, na verdade, uma versão melhorada da primeira ancoragem do estado futuro.

a. Segure a âncora e vá para o ponto da identidade de menos êxito. Mantenha a âncora e saia da linha temporal. Se posicione em um ponto por atrás da identidade de menos êxito.

b. Mova seu "futuro" de sucesso a este ponto, e atue como um mentor. Dê todo o apoio e os recursos necessários.

c. Receba este tutorial na primeira posição perceptiva.

d. Mantenha seu foco sobre os recursos das duas identidades e as mudanças positivas que estão ocorrendo agora. Comece a avançar, devagar, pela linha temporal, levado estes recursos compartilhados até o ponto que estabeleceu no futuro. Desta forma, cada parte terá os recursos integrados da outra parte. Feito isso, observe as mudanças que ocorrem em você, resultantes dessa integração.

Passo 8: Entre em uma metaposição oposta (no outro lado da linha temporal)

Lembre-se que a metaposição que você

definiu foi de sua linha temporal. Crie uma nova metaposição no lado oposto. Entre nesta nova metaposição.

a. Faça com que você (a partir de sua metaposição) e as duas partes andem juntos.

Imagine as partes do passado e do futuro, caminhando uma em direção a outra, ao longo da linha temporal e você vai de sua metaposição até a linha temporal no mesmo ritmo que as partes.

b. Traga essas identidades para seu interior. Quando os dois lados se encontram, una as mãos simbolizando a união.

c. Entre em sua linha temporal e veja adiante, em sua primeira posição perceptiva. Perceba as partes totalmente integradas como uma única entidade.

d. Caminhe adiante no tempo para o estado desejado que você estabeleceu.

Passo 9: Experimente

Observe como você se sente ao pensar nas

crenças em conflito, como estavam no início. Neste momento você deve se sentir mais criativo e unificado em comparação com o passado.

Dica extra

Se o conflito envolve duas ou mais partes, execute as integrações, na sequência, um par de cada vez. Lembre-se que este é um padrão avançado que pode exigir mais treinamento e assistência antes que você possa obter benefício máximo.

Desenquadrar Crenças

Este padrão foi desenvolvido por Robert Dilts e usado para questionar uma crença limitante e considerar pontos de vista alternativos. Na PNL, este padrão é utilizado para duvidar de uma crença limitante e "soltar" suas conexões neurológicas.

Passo 1: Crie uma grade

Crie uma grade tridimensional com "passado", "presente" e "futuro" em um eixo, e as posições do seu "Eu", de "outros" e "observadores", no outro eixo.

Passo 2: Mova-se para a primeira posição (Eu)

Associe, em sua grade, a posição "Eu" com o "presente". Identifique quaisquer crenças limitantes relacionadas com os seus objetivos que apareça nesta célula.

Passo 3: Saia da grade

Saia da grade deixando as crenças

limitantes em sua célula.

Passo 4: Repita o mesmo com as células restantes

Execute os passos 2 e 3 para cada uma das células. Ao menos que seja indicado o contrário, utilize o modelo que segue. Antes de prosseguir, familiarize-se com o significado de cada célula.

a. Primeira posição-futuro:

Considere esta célula como um futuro no qual as crenças limitantes e problemas relacionados foram resolvidos.

b. Segunda posição-futuro:

Imagine um mentor que incentiva sua sagacidade e acredita plenamente em você e em sua capacidade de transformar.

c. Terceira posição-futuro:

Imagine como um sábio, compassivo, que está fazendo o seu futuro.

d. Segunda posição-presente:

Imagine um mentor no presente.

e. Terceira posição-presente:

Imagine um observador sábio e compassivo com uma compreensão detalhada e uma visão geral de seu presente.

f. Primeira posição-passado:

Imagine-se no passado, com uma visão positiva das suas realizações, dons e habilidades e sonhos que já se tornaram realidade no momento.

g. Segunda posição-passado:

Pense em uma pessoa real ou imaginária, que tenha sido um importante mentor no passado. Imagine que essa pessoa tem uma perspectiva valiosa de sua situação atual.

h. Terceira posição-passado:

Pense em um observador que tem um objetivo e uma perspectiva compassiva de seu passado e que está ligado ao seu futuro.

Passo 5: A partir das outras células

A partir de cada uma das células veja a si mesmo e as crenças limitantes que encontrou na primeira posição-presente, mas a partir da perspectiva das outras células descritas acima. Do ponto de vista de cada uma das células forneça uma crença alternativa ou significativa para ajudar o seu "Eu" da primeira posição-presente a questionar as crenças limitantes que encontrou nessa posição.

Passo 6: A partir da primeira célula, integre esta nova informação valiosa

Associe-se a sua primeira pessoa-presente com as suas crenças limitantes. Desta vez, receba as crenças alternativas e mensagens significativas de cada célula. Observe como isso altera a sua experiência em relação a essas crenças limitantes e seu estado nesta célula.

Dica extra

Para simplificar o desenvolvimento desse padrão desenhe a grade e vá escrevendo nas células à medida que avança através das

posições.

Negociação entre partes

Alinhe o seu interior e vença a batalha pela força de vontade. Elimine a auto sabotagem e libere energia para manter compromissos e gerar soluções inovadoras para os problemas.

Isso é possível quando as partes trabalham juntas de forma eficaz. Uma parte é uma constelação de motivos e atitudes, e pode existir a nível subconsciente. Pode até ser irracional, de acordo com as suas regras conscientes.

Passo 1: Selecione o comportamento

Selecione um comportamento que você sente que o afasta do sucesso ou excelência, representando aspectos ou partes de você.

Passo 2: Identifique as partes

Determine qual parte apoia principalmente esse comportamento e impede comportamentos alternativos.

Identifique, também, a parte que cria preocupação por causa desse comportamento. Esta segunda parte está expressando sua

angústia por não conseguir algo ou não estar alinhado com os valores mais elevados.

Passo 3: Especifique os resultados que as partes querem

Descreva o que cada parte quer. Pense em termos de resultados. Ele pode ser identificado ou associado a uma parte e falar do seu ponto de vista para uma expressão rica em termos de sentidos visuais, auditivos e cinestésicos (VAC), valores e situações que ativam esta parte.

Faça isso uma parte de cada vez. Quais os resultados que esta buscando? Isso pode incluir resultados positivos, mesmo se não tiver alcançado. Não presuma que parte realmente pretende produzir resultados negativos, estes podem ser, apenas, efeitos secundários.

Passo 4: Identifique os resultados meta, para os quais a parte contribui

Como você pode recordar, um resultado meta é um resultado de nível superior. Por exemplo, se uma das partes quer um resultado

de comer alimentos ricos em carboidratos antes de dormir, um resultado meta pode ser que tenha aprendido que isso reduz a sua ansiedade durante a noite e por isso pode dormir melhor. Se acha que este resultado meta o fará engordar, então este é um resultado indesejável.

Passo 5: Promova compreensão entre as partes

Certifique-se de que cada parte compreenda os valores positivos e os papéis que são de responsabilidade da outra parte. Transmita a cada parte o "como" o seu comportamento interfere na atividade da outra parte e como este é o coração do problema.

Passo 6: Negocie um acordo

Negocie um acordo entre as partes. Comece com uma pergunta como: "Se a outra parte concorda em não interferir com você, você concorda em não interferir com a outra parte?".

Obtenha uma resposta internamente.

Trabalhe com essas partes até chegar a um acordo. Quanto melhor compreender as necessidades das partes (suas intenções positivas e funções) pode facilitar as negociações de forma mais eficaz.

Passo 7: feche o negócio

Peça a cada parte um período experimental em que se compromete a cooperar. Também faça um compromisso em que indicam se não estão de acordo por algum motivo. Neste ponto, será necessária uma nova negociação.

Passo 8: Experimente

Nos próximos dias e semanas veja se o seu problema de comportamento melhora e se tem novos comportamentos com mais recursos. Observe qualquer problema ecológico ou outras nuances que pode exigir negociação com mais partes. Procure se há partes adicionais que devem ser envolvidas na negociação.

Resolver conflitos internos

Esse padrão nos ajuda com o problema comum de desacordo entre as partes. Você pode usar esse padrão quando você luta com você mesmo para fazer ou não fazer alguma coisa, por exemplo, você pode resolver o hábito de procrastinar (adiar ou atrasar algo que você tem que fazer agora).

Passo 1: O Conflito

Selecione um conflito pessoal. Pode ser um pouco ambivalente, ou algo que, de alguma forma o autossabota.

Passo 2: Memória

Recorde algum momento em que experimentou esse conflito interno. Veja-o a partir da posição de observador.

Passo 3: Tome um lado

Entre na primeira posição perceptiva com um dos lados em conflito. Entre na experiência e revise o outro lado desta posição. Observe o que

surge, neste momento, em seus modos sensoriais.

Passo 4: Intenção positiva

Ainda naquele lado, peça ao outro lado para expressar todas as suas intenções positivas, incluindo crenças e metas que possa manifestar.

Passo 5: Mude

Agora vá para a outra parte. A partir desta posição repita os passos 3 e 4.

Passo 6: Repita

Este processo de mudança precisa ser repetido até que ambas as partes alcancem uma boa compreensão uma da outra. Assegure-se de incluir as crenças, os valores e os objetivos.

Passo 7: Metaposição

Mova-se para uma metaposição acima das duas partes. Deste ponto, faça com que as partes proponham soluções ou resultados que esperam que sejam satisfatórios para ambas as partes. Faça tantos "brainstorm", quantos forem

necessários para chegar a uma coleção de ideias.

Passo 8: Nova parte

Observe como esta nova coleção de ideias é um amálgama de valores e das principais intenções das duas partes. Considere que isto, em si, é uma nova parte. Traga essa parte para si e a aceite como uma parte importante de você.

Passo 9: Visualize o futuro e experimente

Imagine um futuro com esta nova parte criando resultados para você. Refaça este processo tantas vezes quanto necessário para resolver quaisquer preocupações ou problemas ecológicos. Experimente-o na vida real e repita o processo, se necessário.

Reenquadramento em 6 passos

Os créditos pela criação deste padrão pertencem a John Grinder. Utilizado para obter recursos subconscientes, a fim de mudar um hábito, o reenquadramento produz comportamentos alternativos.

Passo 1: selecione o comportamento

Selecione um comportamento que você gostaria de mudar. Deve ser um comportamento que faz você dizer "preciso de ajuda ..." ou "eu quero fazer (comportamento) ...".

Passo 2: Estabeleça um sinal

Peça para a parte que gera o comportamento que dê um sinal (como levantar um dedo) se quer dizer sim. Se a parte não fornecer um sinal, por agora confie que há razões subjacentes positivas para o comportamento problema.

Passo 3: Obter as intenções positivas

Pergunte a parte que traga a mente as

intenções positivas do comportamento que você quer mudar.

Passo 4: Produza comportamentos alternativos

Solicite ao seu lado criativo para produzir três comportamentos alternativos para satisfazer as necessidades reveladas no passo anterior.

Passo 5: Solicite um sinal nos comportamentos alternativos

Peça a parte que gera o comportamento problema que dê um sinal quando estiver convencido de que estes três comportamentos atendam às necessidades do passo anterior. Se a parte não cooperou no passo 2, pergunte agora, se participará dando um sinal de "sim". Se você não receber um sinal, então assuma que conseguiu alcançar boas alternativas que serão testadas no próximo passo.

Passo 6: Veja o futuro e faça uma verificação ecológica

a. Visualize o futuro e pratique o seu novo

comportamento várias vezes. Detecte e apazigue qualquer dificuldade ecológica e execute novamente este padrão, se necessário.

b. Prove os comportamentos na vida real e veja se muda o seu comportamento. Se não, pense em termos de ecologia (partes em conflito) e depois, volte a executar este padrão, a fim de aperfeiçoar a sua mudança de comportamento.

Dica extra

Para tornar esse padrão mais dinâmico, o execute como um brainstorm. Execute o passo 2 e 3, o mais rapidamente possível até sentir que terminou. Anote os novos comportamentos e os coloque em um local visível (como na geladeira) onde você vai ver e lembrar que pode experimentá-los.

Calibragem

Melhora a sua capacidade de observar e responder a pistas fisiológicas e comportamentais de outras pessoas. A calibração requer que se vincule as pistas comportamentais às respostas cognitivas e emocionais.

Passo 1: Compreensão

Peça ao seu parceiro para pensar em um conceito que ele (ou ela) pensa que sabe ou entende.

Passo 2: Observe

Observe de perto a fisiologia do seu companheiro (como se você fosse Sherlock Holmes). Observe os movimentos dos olhos, as expressões faciais, os movimentos das mãos, etc.

Passo 3: Confusão

Peça ao seu parceiro para pensar em algo que é confuso. Novamente observe com

cuidado.

Passo 4: Observe

Veja qual é a diferença agora. Observe as mudanças na aparência e nos padrões de comportamento.

Passo 5: Escolher

Agora, peça ao seu parceiro para escolher qualquer um dos dois conceitos e pensar sobre ele novamente.

Passo 6: Observe

Observe as características de seu parceiro. Olhe as mudanças na aparência ou o comportamento que se encaixem com os estados de compreensão ou confusão já observados antes.

Passo 7: "Adivinhe"

Adivinhe o que seu parceiro escolheu pensar; se no conceito de compreensão ou confusão. Veja se está correto.

Passo 8: Mais

Peça ao seu parceiro para pensar em outros conceitos que ele entenda ou esteja confuso, e veja se pode reconhecer em que categoria está.

Passo 9: Explique e observe

Explique um conceito ao seu parceiro. Observe as suas características e determine se entendeu o conceito. Avalie se você pode determinar o momento em que compreendeu o conceito.

O padrão da autobiografia

Este roteiro hipnótico é utilizado para construir a autoaceitação ao experimentar múltiplas perspectivas e canais sensoriais. Leia o seguinte roteiro em voz alta e se dê tempo suficiente para concluir os passos.

Recomendação: Grave o seu processo, lendo o roteiro em voz alta, para poder escutar antes de dormir. Se você prefere ouvir uma voz diferente, peça a um amigo de confiança para ler em voz alta. Uma das perguntas mais comuns sobre os roteiros hipnóticos é: "quantas vezes eu tenho que executar o roteiro?".

A resposta é muito simples: Execute tantas vezes quanto achar necessário para começar a ver resultados. Este é um padrão muito poderoso, no entanto, eu sugiro que você trabalhe nele uma vez completamente concentrado, em seguida, deixe-o por duas semanas. Escreva em um diário as novas perspectivas e melhoras de vida que acontecerem durante este processo. O poder da

auto hipnose não está nas palavras descritas pelo roteiro, mas nas imagens mantidas em sua mente uma vez que o roteiro tenha sido esquecido.

O roteiro completo

Inicie buscando estar em uma posição cômoda, em um local onde você pode deitar ou sentar confortavelmente. Respire lenta e profundamente, comece a se sentir relaxado. Você está executando este exercício para desfrutar e para se sentir melhor consigo, não para satisfazer as expectativas dos outros.

Os próximos doze minutos são para você e só para você. Algumas pessoas pensam que durante este exercício não podem se movimentar, mas não. Você pode se mover, se esticar e acomodar o seu corpo para se sentir mais relaxado.

Cada momento você terá mais pensamentos que estão alinhados com o seu estado de calma e relaxamento. Então você

começará a sentir grande afeição e aceitação por seus entes queridos e sentirá que o amor é recíproco. Imagine ou represente a imagem de um ente querido que o ama incondicionalmente. Pode ser um parente, um pai, um irmão ou irmã, seu parceiro, um amigo do passado ou do presente, ou mesmo alguém que já faleceu. Se você não pode imaginar alguém próximo, deixe a sua memória encontrar alguém que tenha ajudado você, de alguma maneira, e que deixou um sentimento de carinho e admiração. Por uns minutos, deixe sua mente buscar em suas memórias. E você, pode continuar desfrutando da sensação de relaxamento que começou a experimentar em algumas partes do seu corpo.

Separe a imagem que você encontrou e deixe-a de lado por um momento. Em breve voltaremos a ela. Agora, você pode sentir um desejo natural de fechar os olhos. Faça isso. Você pode relaxar os ombros para sentir seu peso natural, sinta a respiração profunda e lenta... você quase pode ouvir a serenidade de

sua mente. Imagine uma grande tela branca a frente de você, como se fosse assistir a um filme. Nesta tela, você pode ver uma imagem ou um filme de você sentado em uma velha mesa de madeira escrevendo a sua biografia.

Você escolhe se está escrevendo com uma caneta e papel, ou talvez um computador... se veja escrevendo com entusiasmo para contar ao mundo a sua história. A história de sua vida está sendo escrita por você. Nesta imagem, você está calmo, relaxado, enquanto desfruta ao descobrir os tesouros escondidos em sua vida, e as lições e experiências que moldaram o que você é hoje. Também escolha os outros detalhes da imagem. Escolha as cores do quarto, a temperatura ambiente, a textura da superfície sobre a qual está apoiado. Imagine-se, realmente, sentado lá, movendo os dedos durante a digitação. Imagine a sensação de ver alguém que o amava profundamente em sua infância. Olhe para um canto da sala e perceba que a pessoa que o ama, está ali, do outro lado

da vidraça, observando-o, amando-o incondicionalmente e aceitando-o como você é. Neste momento, inclua esta pessoa em sua biografia. Com esta inspiração descreva essa pessoa. Descreva o afeto maravilhoso e incondicional que você sente por ela. Tome o tempo que você precisar neste profundo estado de relaxamento do seu corpo e sua mente.

E agora, por um momento, dissocie a imagem para sentir o que você pensa sobre si. Veja-se sentado à mesa a partir do ponto onde a pessoa que o amo está. Imagine como seria estar de pé, ao lado dessa pessoa que o ama incondicionalmente, parado do outro lado janela, se observando escrever. Enquanto experimenta este sentimento, dê um passo e entre no corpo e na mente desta pessoa. Ao se converter nessa pessoa, você pode começar a sentir a agradável sensação do amor e o respeito que ela lhe oferece. Experimente a vida através dos olhos dela. Tire um tempo para experimentar e apreciar a valorização e o respeito que ela sente

por você.

Agora, volte a se posicionar ao lado dessa pessoa, assistindo você escrevendo sua biografia na mesa na sala. Comece a se mover e volte a entrar em seu corpo, com a capacidade de escrever tudo sobre esta experiência. Sinta a alegria de se compreender plenamente, de apreciar e respeitar a si mesmo. Derrame toda a sua experiência neste livro, a abundância de novos sentimentos, a sensação de se amar do ponto de vista de outra pessoa. Agora imagine o futuro como se fossem experiências da vida real, sua mente subconsciente lhe guiará. Leve com você os sentimentos de amor, respeito e autoaceitação. Se projete um ano no futuro.

A medida que você está terminando a sua biografia, comece a desfrutar a satisfação de concluir este processo. Comece a respirar mais lenta e profundamente e se permita um sorriso nos lábios. Agora, comece a se sentir completamente desperto e renovado, alerta. Estique os braços para a frente, a medida que

vai contando até cinco, abrindo e fechando as mãos, movendo a cabeça e esticando o pescoço suavemente, e ao chegar a cinco, abra os seus olhos, completamente.

Ao terminar esta experiência, observe as mudanças que você sente em seu corpo e mente. Qual o tamanho do apreço que sente por si mesmo neste momento? Experimente este sentimento por um momento e pense sobre o quão bom será manter este sentimento de forma permanente, em sua vida... a vida que você descreveu em sua biografia.

Dica extra

Descanse por alguns minutos em silencio e, em seguida, analise as possíveis consequências futuras de mudança mental. Aproveite e anote os possíveis bloqueios mentais. No padrão seguinte resolveremos tais problemas. A minha recomendação pessoal é que você termine com o foco na importância de ver pequenas, mas significativas diferenças, na sua autoestima e atitudes.

Padrão para curar a fobia

Este padrão é usado para dar fim aos medos, normais e irreais, que podem limitar a sua vida e das outras pessoas. Pode ser útil, na recuperação de trauma para reduzir ou eliminar os sintomas de stress pós-traumático. É conhecido, também, como padrão de dissociação visual-cinestésica. Usa a dissociação, movendo-o para um ponto de vista de um observador para alterar a sua reação aos estímulos do problema.

Os medos e fobias podem ser irracionais e afligir as pessoas por anos sem dar trégua. A psicologia tem várias formas de trabalhar com fobias, e às vezes podem ser resolvidas com terapia medicamentosa. Há casos documentados em que um trauma na parte frontal do cérebro eliminou o medo de interação social do paciente. Mas não recomendo a ninguém ser atingido na cabeça para se ver livre de uma fobia.

Livrar você das fobias é uma habilidade fundamental na PNL. As fobias evitam que as

pessoas façam o que precisam fazer. As pessoas com ansiedade podem, inclusive, ter tempos de reação mais lentos em uma situação de risco. Isso pode parecer estranho, mas devido à ansiedade, o processamento mental pode ser mais lento do que o normal. Isso significa que eles não podem lidar bem com situações de medo. O que pode amplificar o medo, criando um círculo vicioso.

Neste modelo, vamos utilizar a terceira posição perceptiva e alguns aspectos básicos da terapia de linha temporal. No entanto, se você suspeitar que a pessoa tem um transtorno mental, deve ser avaliada por um especialista para determinar se este padrão pode causar alguma desestabilização.

Passo 1: Escolha o estímulo ou a situação e vá para a terceira posição perceptiva (dissociada)

Faça a pessoa escolher um estímulo ou situação que gera uma reação exagerada de ansiedade ou medo. Leve a pessoa a se

imaginar sentada, confortavelmente, em uma sala de cinema para assistir a um breve vídeo sobre sua vida. Peça-lhe para imaginar que o vídeo começa em um tempo passado, pouco antes de sua primeira experiência de medo

relacionada com esta situação. O principa objetivo deste passo é ajudá-los a experimentar como era antes de ter o problema. Por isso, a importância de usar a terceira posição perceptiva (dissociada, olhando do ponto de vista de um observador).

Passo 2: Execute o filme uma vez normalmente, e em seguida, voltando o filme

Peça que a pessoa assista o "filme" a partir desta posição dissociada. Em seguida, peça a ela para executar o filme, de trás para a frente, para o ponto onde ele começou.

Passo 3: Execute o filme novamente, desta vez, em preto e branco

Agora peça a ele para alterar as cores do

filme para preto e branco e assista novamente. Desta vez, quando o filme terminar, deve congelar a imagem e escurecer, da mesma forma como os filmes costumam terminar.

Passo 4: Se mova para a primeira posição e rode o filme de trás para a frente, desta vez, em cores

Peça que a pessoa se coloque na primeira posição perceptiva (olhando através de seus próprios olhos) e veja o filme, em cores, de trás para a frente, até o início.

Passo 5: Repita até que a pessoa se torne insensível

Repita esses passos até que a pessoa não tenha mais a reação de medo. Resumindo: coloque a pessoa em uma sala de cinema, execute o filme e depois, de trás para a frente, altere para preto e branco, execute o filme normalmente. Finalmente, mude para a primeira posição e peça a pessoa que assista o filme, desta vez, em cores, de trás para a frente, até

chegar no início do filme.

Passo 6: Melhore o procedimento com estratégias como a modificação de submodalidades (Opcional)

Se você achar que esta versão básica do processo não foi bem-sucedida como esperava, pode usar estratégias adicionais. Por exemplo, você pode pedir a pessoa que entre na cabine de projeção e se veja sentado no teatro pronto para assistir ao filme.

Você também pode usar outras submodalidades. Como você sabe, submodalidades que têm maior impacto variam dependendo da pessoa. Outra estratégia para aumentar o poder desse padrão dispara o gatilho de um estado de recursos e mantê-lo enquanto assiste o filme de uma posição dissociada. É possível ativar um estado dos recursos, simplesmente, pensando em um momento em que você se sentiu seguro e confiante.

Também pode "colocar humor" na

lembrança mudando alguns elementos para que a situação estressante se torne ridícula. Por exemplo, você pode transformar uma pessoa tímida em um palhaço e lhe dar uma voz estridente.

Passo 7: Associe novamente. Faça uma verificação ecológica através da visualização do futuro

Uma vez que a fobia não seja mais forte ao pensar sobre a situação, traga a pessoa de volta para o presente, consciente do ambiente ao seu redor e faça uma comprovação ecológica.

Como a pessoa sente que a sua vida será sem essa reação? Como será viver sem medo? Que imagens do futuro chegam a sua mente?

Se a pessoa não se sente totalmente alinhada com o seu sucesso, deve trabalhar com o alinhamento das partes. Isso evitará que sabotem o seu sucesso.

Reconhecer sinais não-verbais

Você deve saber que o seu rosto expressa as emoções que você sente, mesmo quando você tenta não demonstrar. A capacidade de reconhecer estes sinais vai ajudar a agir quase como se pudesse ler mentes. Estima-se que as pessoas podem observar cerca de 1500 sinais não-verbais para interpretar o humor de outra pessoa. Uma reação sutil move cerca de 90 músculos da face. Pratique este exercício várias vezes até que você esteja muito bom em detectar suas próprias emoções.

Paso 1: Se coloque em frente ao espelho e observe seu rosto

Olhe atentamente para os detalhes do seu rosto, até mesmo para as características mais sutis e delicadas.

Considere:

- A pele do rosto em geral, a cor, as rugas, etc.

- As orelhas, tamanho e forma.

- Os lóbulos das orelhas
- Testa
- Sobrancelhas
- Olhos
- Pálpebras
- Cílios
- Nariz
- Narinas
- Bochecha
- Lábios
- Cabelo

Passo 2: Sorria sutilmente

Olhe o seu rosto e sorria da forma mais sutil possível, de uma forma que seja quase imperceptível. Em seguida, aumente o sorriso até que você possa vê-lo.

Passo 3: Passeie através das emoções

Vá alternando através das emoções listadas abaixo, mas tentando não as expressar,

de forma alguma, através de sua face. Passeie pelas lembranças que gere cada emoção, uma de cada vez. Gaste cerca de cinco segundos para entrar no estado, e observe a sua expressão por dois ou três segundos, use um segundo para desfazer este estado. Vá para a próxima emoção e faça o mesmo. Para desfazer este estado, procure respirar pelo nariz, olhe para baixo e, em seguida, solte o ar e passe para a próxima emoção.

Este ritmo rápido é a chave para o sucesso deste exercício.

Não use a modalidade auditiva para estas lembranças, (exceto para a emoção final) porque leva mais tempo para ouvir, e não se pode preencher outras lembranças.

Estas são as emoções:

- Medo
- Alegria
- Raiva
- Aceitação

- Dor
- Preocupação
- Desgosto
- Surpresa

Passo 4: Repita até você dominar

Os passos seguintes, exigem que tenha dominado as etapas anteriores, então repita os passos de 1 a 3, várias vezes, por vários dias, antes de prosseguir para os próximos passos.

Passo 5: Exercite a expressão de polaridades

A partir deste passo, você começa a usar pares de emoções diferentes que são opostas. Desta vez, em um ritmo mais lento. Tome um pouco de água, se desejar. Na primeira emoção

- de 8 a 10 segundos; para a transição - de 5 a 7 segundos; depois, de 8 a 10 segundos com a emoção emparelhada; em seguida, cerca de 5 segundos para romper o estado.

Prossiga para o próximo par da mesma

forma, até que você tenha feito com todos os pares. Desta vez, as experiências emocionais serão mais intensas, portanto, use todas as modalidades sensoriais, inclusive a audição. Pratique esta parte do exercício durante algumas semanas. Passar por essas emoções intensas vai lhe ensinar muito sobre si mesmo. Isso, certamente, vai mostrar a você outra realidade sobre o que as suas emoções transmitem.

Considere os seguintes pares de emoções:

- Ira X Calma
- Amizade X Inimizade
- Medo X Confiança
- Vergonha X despudor
- Bondade X crueldade
- Indignação X aceitação
- Inveja X Gratidão

Passo 6: Experimente

Nas semanas seguintes, após completar

este processo, você vai perceber como expandiu a consciência de sua identidade pública e sua capacidade de perceber sutilezas nas expressões dos outros.

Os metaprogramas

Esta seção é sobre uma das descobertas mais práticas da PNL: os metaprogramas.

O que são metaprogramas?

Nos programas de treinamento de PNL, provavelmente, você encontrará as seguintes definições:

- Metaprogramas são como os programas principais que governam os processos mentais das pessoas.

- Metaprogramas nos ajudam a entender o comportamento das pessoas em determinados contextos.

Agora, tentarei descrever de uma forma mais clara e simples:

Os metaprogramas são tendências

Geralmente as pessoas tendem a ir de um extremo a outro, dependendo do meio e das circunstâncias do momento. O comportamento de uma pessoa varia de acordo com os

estímulos pelo qual é influenciado.

Para entender melhor, vamos ver um metaprograma. Há pessoas que respondem ao mundo com base em sua intuição e "sensação visceral". No outro extremo, estão aquelas pessoas que dependem de seus sentidos (o que veem, ouvem e sentem) e que confiam em uma evidência tangível.

A questão dos metaprogramas tem muito a ver com evitar as polaridades, ou seja, evitar o rótulo rígido, a situações ou pessoas, como "branco" ou "negro". Em vez disso, eles reconhecem que há muitos tons de cinza entre os dois extremos opostos de um comportamento. Devido a isso, dizemos que metaprogramas são tendências.

O que fazem os metaprogramas?

Os metaprogramas fornecer uma ponte entre o cérebro e os processos mentais que governam as atitudes e comportamentos de uma pessoa. Eles fornecem um marco (quadro)

através do qual uma pessoa é capaz de receber e processar informações de fontes internas e externas, e, portanto, comunicar e responder de acordo.

Como este é um tema bastante amplo e rico em informações, em seguida, faremos uma breve revisão de alguns metaprogramas para que você tenha uma ideia do seu funcionamento.

1. Segmentando para cima e para baixo

As pessoas preferem pensar, comunicar e aprender de partes de informação de tamanhos diferentes. Neste sentido, existem duas estratégias principais.

Algumas pessoas gostam de ter uma imagem global primeiro, e, gradualmente, ir ajustando sua atenção. Por exemplo, se você está planejando um período de férias, eles decidem seu destino motivado por sua localização geral. Eles decidem se preferem o mar ou a neve. Eles têm uma ideia geral em suas mentes que acham atrativa e trabalham no

detalhe do tempo. Outras pessoas preferem começar com pequenos detalhes e trabalhar para obter o panorama ampliado. Para essas pessoas, os detalhes fazem a diferença. Será que o serviço de hotel está em oferta? Há voos baratos? Há serviços de aluguer de veículos nas proximidades? etc?

O modelo Milton é um exemplo de segmentação para cima. Usa uma linguagem vaga e perguntas às vezes confusas, a fim de induzir um transe, interromper padrões de pensamento ou comportamento e, assim, acessar a mente subconsciente.

Considere as seguintes perguntas para determinar se você é global ou específico na sua abordagem. Se você está escolhendo seu destino de férias, como toma a sua decisão?

- Quais são os principais fatores? A localização geral ou a geografia? A disponibilidade de cuidados com crianças, os comentários sobre a localidade, ou a lista de atividades de entretenimento?

2. Semelhanças / Diferenças

Quando se trata de comparar as informações existem duas formas de fazer. Nós temos a possibilidade de encontrar correspondências com o conhecimento existente, ou podemos olhar o que é novo e diferente para o nosso quadro (marco) de referência.

Este metaprograma desempenha um papel fundamental em nossa relação com o mundo em que vivemos e o nosso modo geral de pensar.

As pessoas que buscam as semelhanças:

- Tendem a valorizar a previsibilidade e segurança nas rotinas.
- É provável que resistam à mudança e se sintam ameaçadas por ela.
- Geralmente adotam uma perspectiva conservadora.
- Podem se manter confortáveis no mesmo

trabalho por anos, gozando de estabilidade.

- Tendem a ser teimosos em determinadas situações.

As pessoas que buscam as diferenças:

- Valorizam as mudanças, o novo e a variedade. Eles se entediam facilmente com situações constantes.

- Eles se animam com termos como reengenharia e reestruturação e as mudanças inevitáveis que estas áreas implicam.

- Tendem a se preocupar com as coisas que são rígidas e se frustram com situações que são previsíveis.

3. Acordos / Desacordos

Este metaprograma é semelhante ao anterior, e descreve como as pessoas se relacionam. Alguns buscam em áreas comuns e de compatibilidade. Outros são cheios de argumentos e estão constantemente à procura de pontos em descordo quando se comunicam

com alguém.

Quando você se comunica com outra pessoa, especialmente em uma situação de conflito: Se concentra nos pontos de acordo ou pontos de desacordo?

As pessoas que adotam uma forma de acordo:

- Procuram maneiras de inspirar cooperação e sinergia.

- Se preocupam em encontrar os pontos em comum nas opiniões contraditórias.

- Valorizam suas próprias opiniões, mas não ao ponto de causar divisão.

- Buscam o lado positivo em um cenário de comunicação e assumem a postura do "copo meio cheio".

As pessoas que adotam uma forma de desacordo:

- Não podem evitar se sentir atraídos pelas diferenças que percebem entre sua opinião e a

opinião dos outros.

- Geralmente consideram a sua opinião como a correta e defende, mesmo que isso afete seus relacionamentos.

-Tendem a desfrutar das discussões.

-Assumem a postura do "copo meio vazio".

4. Sensorial / Auditivo

Podemos compilar as informações de duas maneiras diferentes. Podemos usar nossos sentidos ou podemos usar nossa intuição. As pessoas que usam seus sentidos tem seu foco em influências externas baseadas em experiências tangíveis.

Podemos determinar qual metaprograma uma pessoa usa fazendo perguntas como:

Você é centrado nas informações específicas que recebe, ou está mais preocupado com a intenção por trás informações?

Você prefere ter fatos e provas tangíveis

sobre uma situação, ou prefere usar seus instintos e palpites?

Você valoriza o que é concreto ou as possibilidades que pode ter no futuro?

As pessoas que usam sua intuição:

- Confiam, em grande parte, em seus julgamentos internos e tendem a ignorar a observação externa.

- Tendem a pensar em si mesmos como engenhosos e criativos.

- Podem ignorar informações importantes em seu ambiente que estejam em conflito com os seus instintos.

- São tolerantes para situações complexas e tendem a apreciar teorias.

As pessoas que usam seus sentidos:

- Confiam em fatos significativos e bem identificados.

- Ás vezes podem ignorar palpites que estão em conflito com a sua percepção.

- Tendem a pensar em si mesmos como realistas e com os pés no chão.

- Pensam em quem confia nos instintos como pessoas irrealistas e pouco práticas.

5. Otimista / pessimista

Quando uma pessoa pensar em tentar algo novo, em primeiro lugar vai considerar os riscos, perigos e ameaças, ou então vai se concentrar na oportunidade, emoção e aventura. Por exemplo, se você ganha um concurso para desfrutar a viagem inaugural de um novo cruzeiro: sua mente foca sobre os riscos e perigos? Você tem as imagens do Titanic em mente? Ou está animado com a perspectiva de uma aventura e a oportunidade de descobrir algo novo?

Pessoas que são pessimistas:

- Suas mentes estão condicionadas a entrar em sintonia com os piores cenários.

- Podem ser muito hábeis em atividades

como controle de qualidade, resolução de problemas, correção de provas, etc.

- Podem facilmente sentir-se impotente e sem esperança, se operam neste estado de forma extrema.

Pessoas que são otimistas:

- Suas mentes estão condicionadas a identificar os cenários dos melhores casos.

- Podem, efetivamente, apresentar uma visão e motivar as pessoas a alcançá-la.

- Tendem a ter um quadro de empoderamento.

- Podem deixar de lidar com dificuldades com decisões quando operam neste estado de forma extrema.

~~6. Por que / como~~

Uma pessoa pode concentrar-se no "por que" ou em "como" algo aconteceu. Imagine que uma noite você chega em casa e encontra pegadas de lama de um intruso no tapete. A

primeira coisa que se pergunta é: Por que alguém entrou em sua casa? Ou, como conseguiram entrar?

Sua abordagem pode determinar os resultados que obtém na vida. As pessoas que se concentram no "como" são pessoas que alcançam o sucesso mais rápido, pois desta forma estão constantemente à procura de pontos que podem melhorar. As pessoas que se concentram no "por que" tendem a ficar deprimidos, e normalmente o fazem com uma voz triste. Por exemplo: por que isso sempre acontece comigo?

As pessoas que inicialmente focam no "por que":

- Estão susceptíveis a caírem em um estado de estresse, já que eles são constantemente consumidos pela pergunta "porque".

- Geralmente desenvolvem uma mentalidade filosófica.

As pessoas que inicialmente se concentram no "como":

- Querem entender como as coisas acontecem e que efeito elas têm.

- Dedicam menos energia para compreender as motivações envolvidas.

- Se definem como pragmáticos.

7. Origem / Solução

Especialmente diante das dificuldades ou problemas, algumas pessoas se sentem compelidas a compreender a origem e as causas de uma situação, enquanto outros se concentram mais em gerir e lidar com as consequências.

Quando você está enfrentando uma situação difícil, se sente inclinado a descobrir onde tudo começou? Ou está mais preocupado em buscar soluções para a situação?

Considere, por exemplo, que um dia chega tarde ao trabalho e descobre que alguém ocupou o seu estacionamento. Você planeja estacionar

em outro lugar e assim, continua com as outras coisas que você precisa fazer? Ou sua missão passa a ser encontrar o culpado que tomou o que lhe pertence?

Pessoas que se concentram na srcem das coisas:

- Elas precisam saber onde começou algo ou qual a sua srcem.

- Eles sentem que podem controlar ou dominar melhor, se sabem de sua srcem.

- Estão inclinados a adotar uma atitude filosófica das coisas.

As pessoas que se concentram em resolver as coisas:

- Eles se sentem obrigados a lidar com as consequências e a encontrar soluções.

- Têm uma abordagem mais prática no processamento de informação.

Padrão de mudança de metaprogramas

Este padrão nos ajuda a melhorar o alcance e flexibilidade do uso dos nossos metaprogramas, dirigindo a nossa atenção para o oposto ou para uma forma expandida de nosso metamodelo. Por exemplo, se o nosso modelo é "afastar-nos de" então vamos usar "aproximar-nos de".

Passo 1: Identifique os metaprogramas típicos. Determine alguma em que eles contribuem para os maus resultados

Determine os metaprogramas que mais utiliza, ou aqueles em que têm menos flexibilidade. Analise as situações em que tende a obter os resultados mais desfavoráveis. Isto irá dizer muito sobre os padrões que você utiliza indevidamente. Lembre-se que seus metaprogramas são apenas tendências e nenhum deles é fixo ou permanente.

Você também deve observar que os metaprogramas representam "extremos", mas a

maioria das pessoas nunca passar para o outro extremo e sempre se mantêm em tendência específica. Metaprogramas podem e devem mudar, dependendo do contexto. Por exemplo, se você tende a "fugir" das cobras, mas se essa opção leva você até um crocodilo, é provável que o seu metaprograma altere este contexto e prefira "aproximar-se" das cobras.

Passo 2: Explore estratégias de metaprogramas alternativos

Dependendo do contexto, alguns metaprogramas funcionam melhor que outros. Em geral, se trata de metaprogramas opostos (ou alternativo). Pense nos metaprogramas que você pode usar para substituir os metaprogramas analisados no ponto anterior.

Passo 3: Visualize o futuro com o seu novo metaprograma e as novas estratégias que implica

Imagine várias situações em que você pode aplicar essas estratégias alternativas. Em

particular, situações em que, anteriormente, não tenha alcançado bons resultados. Imagine essas situações com diferentes estratégias de metaprogramas até que você aplique um que irá fornecer formas mais eficazes de fazer as coisas ou responder a situações.

Passo 4: Faça uma análise ecológica

Depois de ter escolhido diferentes metaprogramas, faça uma avaliação ecológica. Afine o seu plano até que esteja satisfeito com a análise ecológica.

Passo 5: Aplique a sua nova estratégia e reavalie

Se permita aplicar esta nova estratégia, compreendendo e aceitando que pode desfazer ou atualizar a qualquer momento. Também marque em seu calendário uma data em que irá avaliar a eficácia desta nova estratégia.

Passo 6: Experimente

Na data marcada no seu calendário, analise os resultados produzidos por esta nova

estratégia. Afine os detalhes que necessitar. Estabeleça uma nova data de avaliação.

Padrão de envolvimento (se apaixone)

"Alguns dos maiores desafios em relacionamentos surgem do fato de que a maioria das pessoas entram em um relacionamento a fim de encontrar alguém que o faça sentir-se bem. Na verdade, a única maneira de um relacionamento ser duradouro é quando o consideramos um lugar para dar, e não como um lugar para receber." Anthony Robbins

Este padrão mostra o quão fácil é melhorar os seus sentimentos de carinho e amor para com a sua(eu) amada(o) e só pode ser alcançado através da âncora.

Passo 1: Esclarecer o que você sente por esta pessoa em especial

Selecione uma pessoa especial para realizar este exercício, por exemplo, o seu parceiro. Escreva em um papel os sentimentos que você sente em relação a essa pessoa. Mesmo que a atual dinâmica do relacionamento

tenha causado um certo distanciamento, recuperar esses sentimentos podem ajudar a melhorar a qualidade da relação.

Passo 2: Gere e se concentre em um estado de amor

Use os sentimentos que foram identificados no passo 1 e os potencialize para trabalhar com as submodalidades. Se o estado está bem desenvolvido, será mais fácil perdoar os defeitos da outra pessoa.

Passo 3: Melhore o estado com experiências futuras

Melhore o estado imaginando experiências futuras em que ambos desfrutem com um forte vínculo. Adicione as imagens, sons e sentimentos a essas experiências até alcançar uma sensação de amor por todo o corpo.

Passo 4: Ancore

Uma vez neste estado, ancore.

Passo 5: Experimente a âncora

Depois de repetir os passos 3 e 4 umas quantas vezes (geralmente 10 ou 12 é o suficiente), tente a âncora. Faça isso rompendo o estado e, em seguida, gatilhe a âncora. Se a âncora funcionar, então, você deve sentir uma conexão de amor com essa pessoa. Se você não estiver satisfeito com os resultados, provavelmente seja devido ao fato de você não ter associado plenamente no passo 3, ou existe algum problema com a âncora que você escolheu.

Passo 6: Experimente os Resultados

Descubra maneiras de usar esse processo para melhorar seu relacionamento. Por exemplo, "gatilhe" a âncora antes de começar a falar com o seu parceiro. Observe como isso afeta o seu relacionamento.

O método da pressuposição

Este padrão foi criado pelo Dr. Milton Erickson, e foi modelado por Richard Bandler e John Grinder.

Esse padrão permite a você ser mais persuasivo na comunicação. A pressuposição é, essencialmente, uma suposição que se faz, direta ou indiretamente, e que a outra pessoa não pode perceber de forma consciente. Na verdade, as pessoas nem sequer percebem, de forma consciente, suas próprias pressuposições.

Uma pressuposição comum em sessões de hipnose é: "Antes de avançar em seu estado de hipnose, eu gostaria que observasse como sua respiração se torna cada vez mais profunda". Esta frase tem dois pressupostos:

- Que você já está em um estado de hipnose;

- Que a sua respiração está, cada vez mais profunda.

Mesmo se a pessoa, conscientemente,

nega um deles, o outro pressuposto é aceito. Milton Erickson era um mestre em esconder os seus pressupostos.

Passo 1: Selecione os seus pressupostos

Pense em cinco pressupostos que gostaria de sugerir para outra pessoa. Por exemplo, "isso permitirá que se sinta mais relaxado, e se espalhe até seus ombros." (Esta frase pressupõe que a pessoa já está relaxado e aumenta a consciência das sensações para induzir ainda mais o relaxamento).

Passo 2: Integre os pressupostos em frases

Crie frases que incluem a pressuposição. Para cada pressuposto desenvolva duas frases.

Passo 3: Crie uma abordagem de conversação com essas frases

Passo 4: Pratique com os outros

Você também pode tentar com você mesmo, mas se você pode fazê-lo com outra

pessoa, faça. Observe como o uso de pressupostos se converte na base para outros comportamentos.

Analisador de críticas

Este padrão permite que você experimente a crítica sem tomá-la como algo pessoal. Para isso, se utiliza o conceito de que as palavras usadas não são reais. A crítica pode estabelecer uma reação em cadeia em nosso interior, que dá lugar a raiva, vergonha ou a uma atitude defensiva, por isso é necessário se lembrar que o sofrimento é opcional. Esse padrão lhe dará controle sobre essas reações.

O medo de crítica é um dos medos mais paralisantes. A importância de aprender a aceitar bem as críticas, pode ser visto como uma necessidade primordial para estar bem. O status social e as relações com os outros são muito importantes para nós. Precisamos dessas conexões por duas razões: a sobrevivência e o prazer. Precisamos de outras pessoas em nossas vidas, ninguém é uma ilha. Mas, com o dom de nos relacionarmos, devemos também aprender a lidar com as críticas.

Aprender a aceitar bem as críticas e

manejá-las com maturidade é uma das maiores habilidades que aumenta a sua autoestima.

Passo 1: Escolha uma situação na qual você respondeu mal a uma crítica

Na primeira vez que você fizer este exercício, faça em sua imaginação. No futuro, ele se tornará mais fácil de fazer e você o fará de forma mais rápida, e até mesmo de forma inconsciente. Imagine uma situação em que fo criticado e que foi doloroso, ou não gostou da maneira como reagiu e não gostou dos resultados dessa sua reação.

Passo 2: Crie um estado seguro

Crie um estado seguro deixando a outra pessoa a uma distância em que você se sinta confortável. Poderia ser a dois metros de distância, ou poderia ser tão longe quanto a lua. Adicione um campo de força ou um escudo transparente entre você e a outra pessoa. Uma vez que você se sinta seguro, ancore esse sentimento.

Passo 3: Responda a esta pessoa com validação

Imagine-se dizendo algo como "(nome da pessoa), obrigado por tomar o tempo para discutir este assunto comigo. Seus comentários e ideias são muito importantes para mim, então eu vou levar o que me disse muito a sério".

Passo 4: Peça mais informações

Se você perguntar mais detalhes, a outra pessoa saberá que você se importa em melhorar e que pode lidar com críticas. Além disso, quanto mais você sabe melhor pode responder, quando precisar negociar.

Passo 5: Imagine a resposta de uma forma que não se importe

Imagine a outra pessoa dando mais informações. Pratique perceber esta situação como se estivesse assistindo a um filme. Faça a imagem pequena o suficiente para não ser esmagadora. Isto vai dar uma certa distância ou objetividade, mas o manterá em um estado de

receptividade.

Passo 6: Reflita sobre o que recebeu

Refletir é muito importante na comunicação. Pratique repetindo, em suas próprias palavras, o que a outra pessoa disse. Resuma as partes que você considerar mais importantes.

Passo 7: Obtenha um "Marco-acordo"

Isto pode ser difícil de fazer em sua imaginação, mas se prepare para alguns "cabos de guerra" no mundo real. Provavelmente a pessoa vai querer adicionar ou repetir algumas coisas. As pessoas que não se sentem aprovadas repetem os mesmos pontos várias vezes.

Quando adicionar mais informações, resuma como no passo anterior. Então você poderá responder da forma que a outra pessoa quer nesta situação. Gerar o que a outra pessoa quer pode acalmá-la e lavá-la a um estado mais criativo, e a cooperar ainda mais. Uma vez que

a pessoa se sente confortável com seu nível de compreensão, você alcançou um "marco-acordo".

Passo 8: Construa sua própria representação na posição superior esquerdo

Sua compreensão, provavelmente, será diferente da compreensão da outra pessoa. Pelo menos, terão prioridades diferentes. Crie uma representação em seu espaço mental na posição superior esquerdo. Esta representação mostra a sua compreensão da situação. Deve incluir imagens, sons, palavras e sentimentos.

Você precisa mostrar, não só os detalhes, mas também prioridades, necessidades, crenças e valores. Visualize, pelo menos, um resultado ideal. Enfatize o sistema de representação para ajudar você a obter clareza. Por exemplo, se você está em um auto diálogo, as imagens não são tão importantes.

Passo 9: Compare as representações

de você e do seu crítico

Como é o contraste do filme feito anteriormente sobre seu crítico com a representação que você fez de sua própria compreensão e prioridades?

Passo 10: Resposta a partir da sua compreensão, e o faça com classe

Resposta ao seu crítico com alguns pontos de concordância, começando com frases como "Eu concordo com você sobre a importância de

..." Enfatize as questões com que você está de acordo. Em seguida, diga as coisas com as quais você discorda, e o que tem que acontecer para você estar disposto a cooperar.

Passo 11: Busque um acordo

Tire o foco da conversa e coloque nas decisões. Pode haver uma necessidade de negociar compromissos ou, talvez, o nível de desacordo pode requerer de você que escale o assunto para uma autoridade superior.

Passo 12: Leve seu crítico para o nível da relação

Pergunte para a outra parte: o que ajuda a melhorar essa relação? Quer se trate de uma relação de trabalho, romântica ou qualquer outro relacionamento. Apresente as suas próprias necessidades. Comente isto de forma a gerar esperança e otimismo no futuro. Feche a conversa agradecendo a outra pessoa por ter investido este tempo para fazer esta crítica.

Passo 13: Experimente

A medida que as situações se desenvolvem, avalie se esta técnica tem ajudado a melhorar seus relacionamentos e sua capacidade de responder às críticas e as necessidades de outras pessoas. É importante você ver que a outra pessoa é capaz de fazer o mesmo por você. Se sentir que a outra pessoa está tentando manipular, então, você terá que mudar sua estratégia para obter mais poder e proteger seus interesses.

Padrão básico da motivação

A estratégia a seguir, mostra como os vários elementos da imaginação, expectativa, critérios, sub modalidades e associações, podem ser combinados em uma estratégia simples que ajude as pessoas a se autoinspirar e se motivar para agir.

Passo 1: Se imagine desfrutando uma realização importante

Imagine que você alcançou um dos maiores sonhos de sua vida. Se imagine desfrutando. Experimente as imagens, sons e sentimentos desta conquista.

Passo 2: Melhore e ancore o estado como um estado de motivação

Amplifique os aspectos motivacionais desta experiência. Pare, ajuste com as submodalidades, como o brilho e tamanho da imagem. Este é um agradável estado de motivação. Ancore.

Passo 3: Visualize o futuro com este

estado

Imagine que você está no futuro, alcançado seu sonho e "gatilhe" a sua âncora para aumentar a motivação.

Passo 4: Experimente

Nos próximos dias e semanas, observe se está mais fácil tomar as medidas necessárias para atingir os seus sonhos ou objetivos.

Comandos embutidos

Os comandos embutidos são mensagens que estão inseridas em uma mensagem maior. Normalmente, eles são apresentados com o "mostrador analógico". Uma maneira de inserir um comando é incorporando em uma frase ou uma pergunta. Por exemplo:

- Eu conheço uma pessoa que realmente compreendeu **que pode ser feliz** de verdade se **se concentrar nisso** ".

- "Eu disse a última pessoa que se sentou nessa cadeira para **respirar profundamente e dormir**".

Com o mostrador analógico, você pode destacar um comando embutido em uma frase que parece dizer o contrário. Por exemplo, "Na verdade, não é necessário **fechar os olhos e respirar profundamente**".

Passo 1: Escolha uma situação para usar comandos embutidos

Selecione uma situação típica em que você queira se comunicar de forma mais eficaz.

Passo 2: Defina como comunicará esta técnica

Escreva uma relação de coisas que você gostaria de comunicar, mas que poderiam aumentar as defesas da outra pessoa. Tenha o cuidado de ser ético. Não tente manipular as pessoas.

Passo 3: Prepare a mensagem

Prepare frases que soem normal para a outra pessoa e que contenham a mensagem incorporada. Lembre-se que as mensagens incorporadas são frases muito curtas ou fragmentos de frases que contém o que você quer dizer.

Passo 4: Pratique a abordagem

Antes de usar essa abordagem, pratique as mensagens preparadas no ponto anterior. Experimente com comandos embutidos diferentes. Adicione o marcador analógico, tais

como, mudanças na inflexão da sua voz, ritmo, linguagem corporal e volume.

Passo 5: Aplique a abordagem

Uma vez que você sente que você pode fazer naturalmente, use esta técnica em uma situação real.

Paso 6: Revise os resultados

Observe como a outra pessoa responde. Houve momentos difíceis? A pessoa respondeu da maneira que sugeriu sua mensagem?

Passo 7: Continue a aperfeiçoar e praticar este método

Continue aperfeiçoando e praticando esta técnica até que você possa aplicá-la sem se preparar com antecedência. Muitas pessoas descobrem que a podem aplicam até sem perceber.

Sono ativo

O objetivo deste padrão é obter novas ideias, soluções e informações, através de sono ativo. O poder deste padrão aumenta a nossa criatividade.

Passo 1: Escolha uma intenção

Selecione uma intenção. Pode ser uma ideia, uma resposta, uma decisão ou uma solução para um problema. Escolha uma intenção geral, por exemplo, se quiser resolver um problema, não especifique as condições para a solução.

Passo 2: Acesse um estado de consciência durante uma caminhada

Faça uma caminhada de 10 minutos e se concentre em sua visão periférica. Concentre-se em sons externos para reduzir o seu diálogo interno. Relaxe e deixe suas preocupações desaparecerem.

Passo 3: Veja o que você percebe a partir do ambiente

A medida que você caminha, observe no que você se concentra de forma espontânea. Em qualquer sistema representacional.

Passo 4: Assuma a segunda posição com cada elemento em que se concentra, um de cada vez

Para cada elemento que chamar a sua atenção, assuma uma segunda posição. Por exemplo, pergunte-se: Como é esta coisa? Caso seja uma árvore, o vento ou uma rocha, observe os principais atributos. Explore sensações como o passar do tempo, a sua perspectiva, sua altura, o efeito desses elementos em você, etc.

Passo 5: Explore os resultados a partir de uma metaposição

Adote uma metaposição em que pode observar toda a informação explorada a partir da segunda posição, com os elementos do passo anterior. Agora, considere a sua intenção srcinal para esse padrão. Experimente as novas informações, conhecimentos e experiências

relacionados com essa intenção. Confie em seu subconsciente e se dê tempo para processar essa experiência e gerar novos conhecimentos.

Passo 6: Experimente

Em poucos dias, se pergunte se alguma coisa mudou sobre a sua intenção no início desse padrão. Se foi bem-sucedido, experimente usar esse padrão em outras questões que precisam ser resolvidas.

Definição de problemas

Esse padrão ajuda a encontrar uma maneira de resolver o problema que está sem solução. Ele reconhece a nossa tendência para definir um problema de uma forma que parece impossível resolver. Ao usar qualquer técnica de solução de problemas, é importante se assegurar de que você experimenta um estado mental rico em recursos. As melhores técnicas de resolução de problemas não poderão ajudar caso você não se encontre neste estado de recursos, ou se estiver operando com estresse. A distância física, se for o caso, também pode ajudar a acalmar a mente e a colocá-lo em um estado criativo.

Passo 1: Use distintos metamodelos para analisar o problema

Pense em como você definiu o problema:

- Quão detalhadamente você definiu o problema?

Busque as violações da metamodelo. Estas

incluem imprecisão, generalização, distorções de significado, causalidade, etc. Observe se você definiu o problema como se estivesse fora de seu controle, ou como uma coisa, em vez de um processo. O que acontece se você tomar o problema e o definir como um verbo? Por exemplo, em vez de dizer "eu não tenho dinheiro" defina o problema como "Como posso ganhar mais dinheiro?"

Passo 2: Determinar os pressupostos ocultos na definição do problema

Busque por pressuposições disfuncionais que tenham sido adicionadas, inconscientemente, na definição do problema:

- As suas pressuposições tornam o problema impossível de ser resolvido?

- As suas pressuposições estabelecem uma condição para a resolução do problema que requer que uma pessoa que não está disposta a cooperar, coopere com você?

Observe como estas pressuposições são

arbitrárias e desnecessárias. Desafie-as.

Passo 3: Use um marco (quadro) de pensamento "Como Se" para realizar um braimstorm e encontrar formulações alternativas para o problema

Crie cenários "e se" para encontrar novas formulações do problema. Já que você está em um brainstorming, dê preferência para a quantidade em vez da qualidade. Por exemplo:

- Como você acha que veria este problema se tivesse uma autoestima incrivelmente alta?

- O que aconteceria se você fosse uma pessoa muito agressiva?

- E o que aconteceria se você fosse muito sábio?

Olhe para o problema a partir desses cenários e observe como agora lhe parece diferente.

Passo 4: Experimente

Nos próximos dias, observe quais são os

novos recursos e soluções que lhe vêm à mente em relação a este problema. Observe seus novos comportamentos e sentimentos.

-Este exercício lhe permite ser mais flexível em seu pensamento e comportamento?

Faça as pazes com seus pais

Invista muita energia e criatividade para resolver os velhos conflitos com seus pais. Isso é feito em sua mente e não, necessariamente, requer contato direto com os pais. Estes conflitos podem existir a nível subconsciente, mas isso não significa que sejam menos nocivos.

Muitos de nós já absorvemos algumas atitudes de nossos pais quando éramos crianças. Isto não só nos limita, diretamente, mas também, torna mais difícil expressar plenamente os recursos que foram danificados por nossos pais. Muitas pessoas seguem lutando com seus pais, quer seja, diretamente, na vida real, ou internamente, com suas representações.

Algumas pessoas notam que conversam com seus filhos com o mesmo conteúdo e o mesmo tom de voz que os seus pais usaram com eles. Embora eles prometeram, muitas vezes, a si mesmos que eles nunca seriam como o pai ou a mãe, são pegos, vez após vez, nos mesmos padrões de comportamento que seus pais

utilizaram com eles.

A primeira estratégia que deve ser observada é que, normalmente, usamos a nossa força de vontade para confrontar as respostas baseadas em comportamentos automáticos.

Você pode ter sucesso ocasionalmente, mas, eventualmente, a nossa "programação" (o que algumas pessoas chamam, erroneamente, de "genético") vai ganhar.

A primeira coisa que você deve entender e aceitar é que seus pais fizeram o melhor que puderam com seus recursos limitados (educação, habilidades, conhecimento sobre paternidade, finanças, etc.). A maneira mais elegante de superar esta situação é concordar em perdoar seus pais pelos erros que eles não podiam controlar.

Passo 1: Escolha um conflito com seus pais

Escolha um conflito com um, ou ambos os pais. O conflito não tem, necessariamente, que

ser atual, tampouco requer que seus pais estejam vivos. Escolha um conflito que você sente que, de alguma forma, limita você. É esse processo que iremos trabalhar com a sua representação interna de um pai ou uma mãe, ou você ainda pode usar a imagem de uma autoridade com influência durante sua infância.

Passo 2: Sintonize suas representações internas maternas

Foque nas áreas do seu corpo e espaço mental onde se encontram os sentimentos, e outras representações relacionadas com os aspectos negativos (ou conflitantes), da sua figura de mãe.

Passo 3: Concentre-se nessas representações internas

Imagine que esses sentimentos e outras representações derivam do seu corpo e mente para a palma da sua mão esquerda. Continue imaginando até que todas as representações se encontrem na palma da mão.

Passo 4: Dê forma

Convidar estas representações a agirem como energia que se pode unir e formar algo que seja sólido e visível.

Passo 5: Quebre o estado

Distraia-se com uma atividade, como pensar em uma rota de viagem, ou, até mesmo, amarrar os cadarços de seus sapatos.

Passo 6: Realize os passos de 2 a 5 com a representação de seu pai

Sintonize com representações paternas negativas e as concentre na palma da sua mão direita e as consolide até tomarem uma fora sólida.

Passo 7: Pegue as intenções positivas de sua mãe.

Pergunte a imagem de sua mãe quais as intenções positivas que ela tinha por baixo das ações negativas que a levaram a ter essas representações. Continue procurando estas meta-intenções até que você sinta que tem uma

compreensão completa delas. As intenções podem não ser racionais, mas você terá muitas pistas de sua infância para descobrir as intenções positivas. Você pode perguntar o que de bom ela queria fazer para mim com esses comportamentos e atitudes?

Repita este procedimento com as representações de seu pai.

Passo 8: Agradeça as partes

Agradeça diretamente às partes por participarem neste padrão e expressarem as suas intenções positivas com você.

Passo 9: Leve as partes a se apreciarem mutuamente

Faça com que as partes se coloquem, frente a frente, e expressem seu respeito a cada um dos participantes neste padrão expressando suas intenções positivas.

Passo 10: Harmonize as partes

Peça para as partes se harmonizarem em uma força, única e poderosa e mais positiva,

unindo-se em uma entidade única. Pergunte se estão dispostas a seguir em frente com isso. Se não, resolva os problemas ecológicos. Então, lentamente, junte as mãos e permita que as imagens se unam, fundindo-se em uma única entidade. Mantenha as mãos juntas por um tempo até que você tenha feito esta mudança. Em seguida, abra mãos para revelar esta nova entidade.

Passo 11: Armazene esta parte nova

Descubra onde, em seu corpo ou espaço mental, você gostaria de colocar essa nova parte para que ele possa se tornar um aspecto integral dos seus recursos. Toque na área onde irá armazenar esses recursos. Mantenha esse contato para estabelecer uma âncora enquanto carrega a imagem para esta área.

Passo 12: Visualize o futuro

Continue tocando a âncora e imagine o futuro com esses recursos.

Passo 13: Experimente

Nos próximos dias e semanas, note qualquer alteração no relacionamento com seus pais (se estiverem vivos). Além disso, observe como agora você se sente empoderado com esses recursos.

O padrão da alergia

Este padrão tem a fama de reduzir ou eliminar os sintomas de alergias. Por favor, lembre-se que a PNL não se propões a curar alergias.

Passo 1: Imagine que está exposto a um alérgeno (substância que provoca alergias)

Imagine que você está exposto a um alérgeno. Tente gerar alguns dos sintomas. Defina quais mudanças nas submodalidades irão produzir mudanças na intensidade dos sintomas.

Passo 2: Ancore um estado livre de sintomas

Alcance um estado que está dissociado do estado alérgico e ancore. Uma boa maneira de fazer isso está descrito abaixo:

a. Relaxe um pouco, inclinando a cabeça e os olhos para cima. Imagine que há agora um vidro entre você e o elemento que causa alergia. Imagine que você pode flutuar de maneira que

você possa observar a si mesmo visto de cima.

B. Quando estiver livre da resposta alérgica e realmente relaxado, crie uma âncora.

Passo 3: Melhore a âncora

Se imagine pleno em um estado livre de sintomas e imagine a forma ideal que você gostaria de responder aos elementos que lhe causam alergia. Imagine isso em detalhes. Imagine-se em uma perspectiva associada. Use as submodalidades que descobriu anteriormente

que foram fundamentais para a reação.

Passo 4: Ancore muitas experiências de referência que servem de contraexemplos

a. Associe uma lembrança. Acesse uma lembrança real onde você esteve tão perto de

algo, e que seja semelhante ao que causa alergia em você, mas que não produz essa reação alérgica. Por exemplo, se você é alérgico a gatos, você pode imaginar um brinquedo de pelúcia limpo que não lhe cause nenhuma

resposta alérgica.

b. Para ajudá-lo a interromper o seu quadro de relação com alergias, faça algo para mostrar que seu sistema imunológico pode tolerar substâncias que parecem intoleráveis. Isso irá mostrar para o seu sistema imunológico que pode manter seu corpo a salvo e sem respostas alérgicas. Por exemplo, se você é alérgico a perfumes, o cheiro de gasolina poderia ser um exemplo (não é recomendável que cheiro de gasolina, basta imaginar).

c. Se lembre de observar sua fisiologia antes de fazer a âncora.

d. Existem problemas com a ecologia ou algum ganho secundário relacionado com a resposta alérgica?

Passo 5: Gatilhe a âncora dissociada

Gatilhe a âncora dissociada e se certifique de manter o tempo suficiente para sentir as mudanças na fisiologia que indicam que ifo afastada, totalmente, a resposta alérgica.

Passo 6: Experimente

Se não existe nenhum risco médico, se exponha a uma pequena quantidade do alérgeno. Aumente a quantidade gradativamente, e repita este processo até que a exposição típica já não produza mais sintomas alérgicos. Antes de cada aumento na quantidade, gatilhe a âncora dissociada e âncora contraexemplos.

Final

Eu espero que este livro tenha fornecido a você informações valiosas que lhe permitam uma mudança positiva em sua vida e das pessoas ao seu redor. Se considera que o meu trabalho foi útil para você em algum aspecto, ficarei grato se você me conceder alguns segundos do seu tempo para deixar o seu comentário na Amazon.