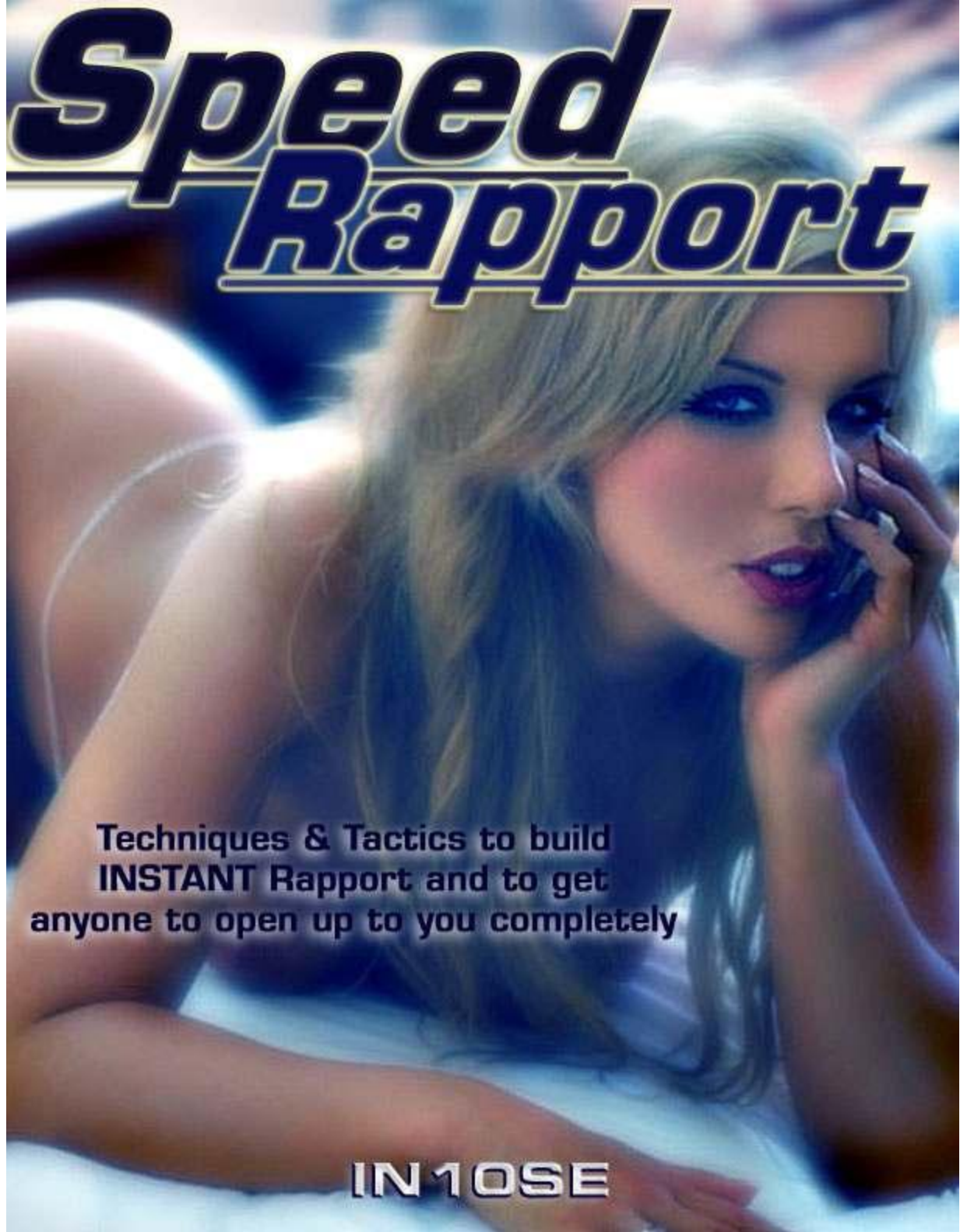


Speed Rapport

A woman with long, wavy blonde hair is lying down, propped up on her elbows. She is holding a small, dark-colored mobile phone to her right ear. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus, with a bright, circular light source behind her, creating a halo effect and illuminating her hair and skin. The overall tone is intimate and personal.

**Techniques & Tactics to build
INSTANT Rapport and to get
anyone to open up to you completely**

IN10SE

Tradução

Cláudio CRCF (07-2008)

(perdidu@gmail.com)

Nota do tradutor

Esta tradução apresenta uma diferença significativa na quantidade de folhas comparado ao original. Este trabalho está COMPLETO, fora totalmente traduzido do livro SpeedRappor do IN10SE. As diferença na quantidade de folhas, é devido a uma formatação mais compacta que utilizei na editoração do mesmo.

Speed Rapport

I. O paradigma da conexão

- Definição de conexão
- O processo de conexão
- Alcance para fora - Conexão na era digital
- Obtendo a conexão
- Cada pessoa sente conexões diferente e diferente recebe a conexão
- Eliciar criterios de conexão
- Teoria da eliciação e sistema de arquivos
- Conexão Física e Emocional
- Processo de conexão Físico
- Processo de conexão Emocional
- O processo de conexão; Indo do superficial ao profundo

II. O processo de conexão passo a passo - Indo do superficial ao profundo

1) Conexão superficial – definição

- Papo furado
- Atualidades
- Fofocas das celebridades
- Filmes, TV

2) Conexão Social - Definição

- Achando coisas em comum
- Coisa em comum no geral
- Valores comuns, pontos de vista, crenças
- Metas e Desejos comuns
- Estando no mesmo "lugar" na vida

3) Conexão pessoal – definição

- As coisas em comum
- Conversação motivacional
- Este é o nosso mundo
- Conforto construído e senso de união
- Eliciendo valores
- Estabelecendo confiança
- Conexão profunda
- Roubando ancoras
- Conexão Física e Emocional

4) Obtendo a conexão através da descoberta

- Associando experiências Estando no AGORA
- Conexão através do tempo
- Explorando possibilidades

III. Temas e Técnicas para a conexão

- 1) Temas de Relacionamento
- 2) Energia da conexão
- 3) Conexão Física e Emocional
- 4) Eliciendo conexões
- 5) Descobrimdo a conexão através do preenchimento

Definição de conexão

Gostaria de apresentar um novo paradigma de pensamento sobre relacionamentos. Nós somos criaturas com muitas camadas, muitos filtros e muitas barreiras que nos protegem do mundo externo. Cada um de nós tem o seu mundo interno e seu próprio "mapa de territórios"

Suas camadas são formadas através do tempo, das experiências e os desafios que temos de aprender a interagir com o mundo exterior. E deste modo o Psico é formado. Isto é um termo "pega tudo (*catch all*)" para descrever a coleção de todas essas nossas partes. A Psique é uma estrutura interna de interação dinâmica, onde nossas experiências são conscientes. Este serviço é como uma "área de memória" que interage com outras, e diferencia "Nós" de "Eles" (*and differentiates "Us" from "Them".*)

Então, onde é que tudo isto se encaixa no novo Paradigma de Conexão?

Bem, parte do que faz de nós seres humanos é a necessidade de "Conectar-mos". Todos nós conseguimos este sentimento de conexão de formas diferentes - ambos fisicamente e emocionalmente. Nós também sentimos muitos tipos de conexões em níveis diferentes - da conexão com o divino, para a conexão interpessoal, assim "viver conectado" com você, mesmo internamente de modo que todas as partes de você sejam alinhadas e sincronizadas um com os outros.

Este livro foca-se na conexão interpessoal.

Na infância, nossas primeiras experiências eram com nossos sentidos - através do toque, visão, sons... e nossas emoções estavam despertas. As barreiras entre o "Eu" e os "outros" ainda não estão formadas neste estágio. Isso é interessante, que crianças foram privadas dos toques, eventualmente falham em prosperar, desenvolvendo e eventualmente parando de comer, parando de nascer, parando de fazer contato visual, retraindo-se e morrendo. Isto é o quão importante é a conexão.

Agora, adultos não são diferentes. Adultos que são privados de conexão, eventualmente tornam-se depressivos e também perdem o interesse na vida.

A medida que avançamos neste século, nós estamos aumentando nosso contato com computadores e eletrônicos, fazendo nossas vidas mais fáceis. Nós podemos nos conectar a velocidade da luz com pessoas ao redor do planeta - nossa conectividade digital é somente limitada pela largura da nossa banda de Internet. Nós sentamos em nossas pequenas caixas, comemos na frente da televisão assistindo o último episódio do BBB.

Isso é o que faz as pessoas se sentirem mais e mais desconectadas.

Isso é porque nós precisamos de relações HUMANAS. Nós precisamos sentir conexão com outras pessoas de forma físicas. Em nossa sociedade nós não tocamos nas pessoas, nós não conhecemos-as, nós nos limitamos a tocar somente pessoas que são íntimas nossas. E há muitas pessoas solteiras que estão por aí, que sentem a necessidade desta ligação física, e ainda não conhecendo como fazer isso - muito menos uma noite inteira de paixão.

O propósito deste livro é dar a você a mentalidade e habilidades, o entendimento e ferramentas para trazer Conexões para dentro de sua vida e construir e manter rapport com qualquer um que seja.

O processo de conexão

Então o que realmente acontece quando nós conectamos a pessoas?

Eu gosto de pensar que quando nos conectamos com as pessoas - realmente conectamo-nos... derrubamos as barreiras. Nossa diferença de "Nós" e "Eles" funde-se de um modo que resta somente "Nós".

Tornamo-nos uma parte do mundo dos outros.

Muitos psicólogos acreditam que os impulsos de nos conectarmos vem de um tempo onde nós éramos crianças - anexado neste período a nós. Neste cedo estágio de desenvolvimento da Psique, não havia identidade. Sentimo-nos UM com aqueles que estamos unidos. Eles sentiram ansiedade - o mesmo que nós. Eles sentem-se alegres - assim com nós.

E assim a necessidade de ligar as duas, é instintivo e comportamental.

Assim, conexão não está em um lado do processo. Sem dúvida, uma pessoa importante lhe marca por dentro - se eles estão em um certo ponto em suas vidas quando eles estão perdendo os limites e vulneráveis.

Mas conexão trabalha de ambos modos.

A tradição Huna - Um religioso ancião Polinésia, afirma que quando duas pessoas desenvolvem um forte rapport e conexão, um fio de prata forma-se entre ele, eles chamam de "aka". Essa linha estava presente através do espaço e tempo e quando ainda valia, e a emoção era direta entre ambos, esta energia viajou ao longo destas linhas "aka" recebendo sentimento e energia e deste modo a conexão sobre o inconsciente - e muitos tempos sobre níveis inconscientes.

Por todo este livro, eu usarei esta ideia com um modelo simbólico para conexão.

Mesmo que você não possa ver ou tocar na conexão, isso é algo que se pode sentir sobre muitos diferentes níveis. Como o ar que você respira, nós precisamos desta substância para nos mantermos, para nos completar, e enriquecer nossas vidas.

Alcance para fora - Conexão na era digital

Conexão é sobre tocar, contato visual, e o mais importante SENTIMENTO entre duas pessoas.

Nesta idade digital, nós temos nossas vídeos conferências, chats na Internet, teleconferências e muito mais - todos estes tentam trazer este SENTIMENTO de conexão para nossas vidas. Nós sentamos em nossos computadores em nossas casas de frente a televisão ou de frente a qualquer outra tela, embrulhado em nossos próprios mundos - sentimento mais vazio e desconectados com o passar do tempo.

E então você tem casais e famílias que vão ao dia a dia - vivendo em seus próprios mundos, desconectados, e não conhecendo como conectar-se nos outros.

Alguns dizem que isso é sobre o conhecimento de como se comunicar - mas isso é muito mais que isso. Conexão sentimental vem de interações de humano para humano. Ela vem de estar no mesmo "Lugar".

Ela vem de compartilhar o mesmo "mundo" com pessoas, e o mais importante, uma conexão entre dois mundos - nosso "EU" abre e se junta com outros "EU's",

Obtendo a conexão

Então o que ACONTECE quando duas pessoas se conectam? Será que isso só acontecerá automaticamente - como magia? Como se obtém a partir do primeiro encontro - e ser a parte mais importante da vida de alguém?

Eu vou responder todas essas questões e mais, explicarei passo por passo o processo de como conseguir este nível de profundidade de conexão em um natural e efetivo modo.

E isso PARECERA como magia - e mais perito e familiar você conseguira a técnica e a compreensão, e mais e mais você fará em sua vida, e começara a integrar os seus próprios entendimentos com base em suas próprias experiências, e como você constroi profundas ligações com os outros, que irá enriquecer a sua vida no futuro.

Cada pessoa sente conexões diferente e diferente recebe a conexão

Imagine que você está olhando para uma piscina de água. Sobre a superfície da piscina, há ondulações fluindo para fora - e abaixo da superfície são as mais profundas correntes que causam estas ondulações.

"Conexão" é uma profunda corrente em suas vidas - e as ondulações da superfície se manifestam de várias formas diferentes em diferentes pessoas.

Estas manifestações, ou outra forma de dizer - essas "estruturas das superfícies" podem ser categorizadas dentro dessas duas grandes categorias na maioria das pessoas. Sei que esta é uma enorme generalização, mas é isso que acontece.

Há pessoas que são principalmente "físicas". Essas pessoas são ativas, ocupadas, e experienciam o mundo através de seu corpo. Eles aprendem o melhor "fazendo". E tem uma abordagem de vida "faça agora". É essa parte "física" deles que interage com o mundo principalmente. Quero com isto dizer que eles são, em primeiro lugar "físicos" sobre o exterior, e "emocional" por fora. Para conseguir suas emoções, você deve primeiro ir através de seu corpo. Quando nos relacionamentos, eles precisam de carinho para saber que você se preocupa com eles, através de ações físicas. Uma pessoa "Física" consegue conectar-se através de seu corpo.

Depois há aqueles que são principalmente "emocional". Essas pessoas são intuitivas, afetivas, empáticas e profundas - eles tendem a ser artistas e introspectivos. Eles experimentam o mundo através de suas emoções e orientados pelos seus "sentimentos". Eles tem experiências de picos emocionais. Nestes é a parte "Emocional" que interage com o mundo. Eles usam suas emoções sobre o "exterior" e naturalmente trazem para a parte "física", você deve primeiro abrir suas emoções. Quando em relacionamentos, eles precisam de emoções fortes conhecendo que eles tem valor para você. Uma pessoa "emocional" consegue conectar-se através de suas emoções.

Eliciar criterios de conexão

Eu vou conversar sobre dois conceitos muito importantes aqui. O primeiro é o conceito de "Eliciar" e o segundo é o conceito de "Critérios".

Quando você eliciar informações de alguém, você está mapeando suas ruas internas. É como pensar que todos nós temos "Sistemas de Arquivos" em nossas mentes. Nós temos um arquivo para "atração" por exemplo, e um arquivo para confiança - por exemplo. Nestes arquivos nós mantemos todos os pensamentos, atitudes e convicções de nossa forma de experimentar através de nossas experiências.

Tudo que foi associado com "atração" por exemplo - a partir de nossa primeira experiência com ela, para a nossa atual experiência com ela... toda a programação social e toda influência social externa vem junto, e associada com cada outra grande forma inconsciente de aglomeração de imagens, sentimentos e impressões que nós experimentamos como "atração". Sem dúvida nós podemos experimentar os sentimentos associados, mas estamos limitados em nossas descrições verbais com as limitações de linguagem. Em outras palavras, palavras muitas vezes não podem expressar como nos sentimos.

Agora o que você pensaria se você tivesse a habilidade de não somente abrir e olhar dentro dos arquivos de alguém, mas de pôr esse arquivos em sua mente. Como seria bom... uma habilidade assim como é possível? Imagine que você esteja apto a abrir os arquivos de alguém por "estagnação" e "Conexão" - e então conectar com este em um nível profundo. Em outras palavras, se por nesses arquivos, para que você inconscientemente seja associado aos mesmos.

Agora existe vários tipos de exercícios diferente para você fazer isso, mas a forma que eu acho que melhor trabalha é a "Eliciação" - pelo mapeamento de seu "Critério", Critério é "Como alguém conhece" que eles tem um arquivo particular. Por exemplo, no arquivo de "Conexão" você pode dizer, "Então, como você sabe que você tem conexão?" "O que tem de acontecer para que você possa ter ligação?".

E a coisa mágica é que como uma pessoa descreve seus critérios "Como eles conhecem" e "O que tem de acontecer" ele lhe dão o mapa da rua para conseguir o arquivo e abri-lo. Na verdade, a próxima pergunta eu vou perguntar: "Então, o que isso te PARECE quando você tem esse (x) neste modo (y)?"

E essa surpreendente questão causa-lhe agora ABRIR este arquivo e experimenta-lo no estado associado com ele. Isso é muito fácil.

Filtros da realidade

Para falar sobre conexão, temos de falar sobre como as pessoas experienciam a realidade. Eu gosto de pensar que algumas pessoas tem um filtro "físico" e outras tem um filtro "Emocional"

Antes de tudo, o que é "Filtro"?

Começamos com as possibilidades básicas, em nosso diário da vida, somos bombardeados com todo tipo de estímulos - o que nós vemos, ouvimos, tocamos, gostamos, cheiramos... e é através destes sentidos que nós fazemos nossa própria realidade. Nós classificamos estes juntamente e então abrimos esses nossos "arquivos" e conduzimos associando nossas experiências.

No entanto todo esse processo é basicamente inconsciente.

Para que possamos fazer qualquer tipo de significado, que tivemos para formar uma espécie de "sistema" - ou o que eu chamo de "filtro" que separa as coisas (o que é chamado de anulação em termos de comportamentos psicológicos cognitivos), e, depois, podem experimentar coisas a forma como eles são usados para experimentar, muito embora possam ser diferentes. (o que é chamado de distorção).

Por isso, é através da supressão, generalização e distorção que nós basicamente "filtramos" a realidade.

Eu tenho ido mais longe, e eu estou propondo que há pessoa que tem filtros sensoriais baseados no "físico" e respondem assim, e os que outros tem filtros sensoriais "Emocionais" e respondem assim.

De fato, em todas as realidades há os que experimentam o mundo fisicamente, mas reagem emocionalmente - e há quem experimentam o mundo emocionalmente mas reagem fisicamente.

Processo de conexão físico

Pessoas que se conectam fisicamente experimentam o mundo através do corpo. Elas são muito comprometidas com o mundo e tendem a serem muito ativas e atléticas. Elas são pessoas cinestésicas que aprendem fazendo.

Quando nos relacionamento, eles precisam de afeição físicas percebendo que são amados.

Uma ideia interessante é a ideia dos "3 cérebros em um". Essa ideia pega que durante o processo de evolução, nosso cérebro teve uma vez um "cérebro réptil" - ou um cérebro primitivo.

Este cérebro primitivo que é o responsável por nossos desejos primitivos, instintos e desejos básicos. Este é um conceito análogo para Freud "id" embora com uma fundação neuroanatomical.

O cérebro primitivo é o tronco cerebral e é a parte profunda do cérebro.

A próxima camada de desenvolvimento é o cérebro "Límbico" ou cérebro emocional. Neste está a camada que nós armazenamos as memórias e sentimos primariamente. Um interessante petisco de conhecimento são os nervos olfativos, que vão direto para o sistema límbico, ignorando o tálamo que é onde todos os outros nervos sensoriais se conectam e revezam. Por isso o cheiro pode diretamente evocar recordações muito vivas e fortes.

A próxima camada de desenvolvimento foi o cérebro cognitivo - o neocortex. É esta camada que evoluiu mais recentemente e é responsável pela auto-consciência e de maior reflexão e lógica. Essa é nossa consciência.

Agora a coisa interessante é que lá podemos ter níveis de conflito entre 3 cérebros. Eu sei que você provavelmente experienciou sobre um nível físico quando desejava alguém - como vamos dizer seus melhores amigos namorada, e era muito atraídos para ela, mas em um nível lógico sabia que seria errado para você prosseguir com ela. E, em seguida, o cérebro emocional também tem muito a dizer - por vezes o cérebro físicos se juntam e bloqueiam o cérebro lógico, da posição sobre as coisas.

Processo de conexão emocional

Conexão emocional foi chamado de conexão "coração para coração". Este é um profundo nível de significado de conexão onde a parte de você que sente se conecta com o sentimental do outro.

Na tradição budista, havia o que chamavam de "Chakras" ou energia do centro. Esses centro de energia correspondem para o que é descrito no "nível de consciência" e atento a vários pontos do corpo. Assim uma troca nas energias dos "Chakra" é um meio onde trocado o nível de consciência ou o estado de estar conciso e aberto a novas energias que podem profundamente influenciar uma perspectiva e experiências.

O centro para as emoções é o "Coração Chakra" que é localizado na área toraxica. Temo experienciado que quando você sente-se feliz, ou tem um senso de amor ou alegria, você pode sentir isso em seu peito? - em seu coração?

Os Budistas diziam que você tem energias sintonizadas dentro do seu "Coração Chakra". É interessante que muitas pessoas vivem suas vidas sintonizadas dentro dessas energias, e elas tornam-se seus filtros da realidade. Eles tendem a serem introspectivo, profundos pensadores e sentimentais. É através das suas emoções que eles experienciam o mundo, e é através das suas emoções que as outras partes delas são abertas - como a parte física.

Estas pessoas precisam de "significado e objectivo" para a vida, e que é na maioria das vezes eles encontram esses significado e finalidades, em seus relacionamentos. Na verdade, nada é tão importante para eles.

Quando você conecta a um nível chakra cardíaco, você se abre de coração para coração com a outra pessoa, fazendo suas emoções vulneráveis no processo. Isso é difícil de fazer? Naturalmente - mas muitas vezes, um profundo nível de verdade deve ser apresentado para um conexão neste nível ocorrer.

Mas se eu posso me conectar neste nível com alguém sobre uma questão, em alguns minutos ou horas?

Você pode - direto eliciando uma pessoa com critérios de confiança, em seguida, conectando, em seguida, abrindo-a - e o processo ficando para a outra pessoa abrir.

Agora a coisa mais delicada sobre a ligação emocional é que ninguém quer ser vulnerável - por isso você tem que parecer ir primeiro. Compartilhe uma profunda experiência em movimento que você teve, fale sobre algo que você está apaixonado, fale de uma relação significativa que você teve - partilhe uma experiência emocional, partilhe uma experiência dolorosa.

Lembre-se que não é um lado... como você compartilha então, eles devem compartilhar com você também - você não deseja que eles se sintam como seu terapeuta e, por sua vez, você não quer se sentir como um terapeuta pra eles.

O que faz um terapeuta um terapeuta é que a "abertura total" é completamente de um lado.

Porque, neste contexto, é seguro e permitido para um cliente abrir-se emocionalmente - muitas vezes você tem a "transferência", que é onde o cliente começa a sentir-se muito perto esta ligação emocional com o terapeuta. O terapeuta não partilha ou abre-se, neste contexto, fazendo com que o terapeuta esteja "seguro" e mantendo-se a partir da "contra-transferência" - ou reciproco as emoções. Neste contexto, a conexão verdadeira não ocorre, mas quando você tem um pessoa que esta usando para somente experimentar um lado da conexão, não é possível causar.

Uma verdadeira conexão emocional é uma "abertura" e compartilhamento entre ambos os lado.

O processo passo por passo - Indo do superficial para o profundo

Primeiro de tudo, há um "processo" para conexão que pode ser quebrado e definido?

Mais preciso - pessoas muitas vezes seguem diretamente por uma serie de passos ou um "processo" quando se conectam com os outros. Agora, muito destes processos podem ser individuais ou dependendo do contexto da situação, mas na maioria dos casos você pode generalizar o processo em 4 estados básicos: existem - esses estados:

- 1) Introdução - (conversa superficial)
- 2) Encontrar contextos sociais, comuns e semelhanças
- 3) Trocar as perspectivas do "Nosso Mundo"
- 4) Conseguir explorar - interesses, paixões, esperanças e sonhos

Em outro estagio, muito tempo é gasto conversando sobre coisas superficiais... tempo, filme, TV, celebridades, fofocas, etc. O proposito deste estado é basicamente mostrar que você é uma pessoa normal que vive no mesmo mundo que o outro. Todas essas coisas tem que ser feitas com observação sobre o ambiente - e as coisas que mais provavelmente não afectam directamente a sua forma de viver com os outros.

As condições climáticas podem afectar a vida de ambos, mas uma vez que afecta a vida de todos, não é realmente pessoais. Isso é uma coisa que acontece com todos. Isso é a maior segurança e do tipo de conexão superficial, e isso não é realmente revelado como em outras pessoas... esta fase é apenas uma fase cíclica para frente e para trás, para quebrar todas tensões, ou para ir quando as coisas momentaneamente conseguem também profundidade na conversação.

Neste modo, papo furado serve para este proposito de introduzir uma conexão a ambos, e também oferecer um senso de conforto e segurança quando as coisas conseguirem profundidade. Não tenha medo de usar conversa furada ao seu beneficio. Ele tem um efeito local.

Mas tenha o cuidado pra não ficar na fase inicial por muito tempo. Lembre-se que se você ficar em um estado por muito tempo, existe uma tendência de estagnar neste estagio e as coisas se tornem chatas e caçantes.

Muito de chat na Internet, mensagens de texto e conversas de email consegue um estado de superficialidade. Isso tem este lugar, e serve para MANTER um conexão quando você não tem tempo ou fontes para mate-lo profundo. Relacionamentos não podem ficar PROFUNDAMENTE o tempo inteiro. Eles são dinâmicos e estão constantemente indo diretos em cada um desses estágios.

Uma experiência interessante é ir direto a uma lista de relacionamentos com um sexo oposto e categorizar onde cada um desses relacionamentos estão, em termos de estagio. Existem alguns que são superficiais - que você pode enviar uma mensagem de texto dizendo "Como o seu dia está indo?" e depois, apenas para manter viva a ligação?

Existem alguns onde você sente que parece que temos uma perspectiva do "Nosso Mundo"? Essa perspectiva é onde não está longe do "Mim e você", mas é a sobre "Nós e eles" - vocês dois estão em um lugar comum na vida e tem perspectivas semelhantes, atitudes e experiências. Nestas situações você tem uma profunda conexão que causa uma conexão social. Você tem os dois abertos e conversando sobre profundas experiências, sobre os seus valores na vida, e quais suas esperanças e seus sonhos...

Nesse lugar pode ter pouquissimas pessoas que vocês tiveram este tipo de conexão - basta pensar agora para alguém que você já tenha sido capaz de dizer alguma coisa - que você pode perfeitamente ter em torno de si mesmo... onde você deixa todas suas barreiras, seus bloqueios, suas guardas...

Você fez isso porque você se sentiu seguro em torno desta pessoa - porque você sabe que eles cuidam de você e que eles estão em um lugar parecido em suas vidas e podem relatá-lo também.

Existem alguns que vão mais profundamente - onde não somente podem você abri-los sobre um nível mais profundo de pessoa... onde você pode se sentir totalmente seguro e confortável, sabendo que se trata de alguém que vai estar aqui com você não importa o que... onde você estejam ambos explorando e compartilhando os interesses de cada, paixões e sonhos? Espero que você já tenha algumas destas.

Assim deixe-me mostrar-lhe especificamente o modo que nós podemos conseguir conexão, do superficial até a conexão mais profunda.

Conexão superficial - definição

Então vamos conversar sobre "papo furado". Isso ocorre todo dia, conversas superficiais que completam o vazio em nossas conversações.

É algo que sempre acontece, principalmente no meio ambiente - ou no mundo exterior.

Eu uso o termo exterior para descrever isso porque ele às vezes acontece com todos, e assim é menos pessoal, ou eles acontecem no mundo mas não tem efeito ou impacto sobre nossas vidas. A maior parte a TV mostra e celebridades, fofocas, esse são o nível de conexão superficial. Muitas pessoas procuram completar o vazio em suas vidas com estes tipos de conexão e experiência - não acontece no nível profundo de conexão ou experiência que são possíveis.

Isso é o que eu chamo de "barulho" no mundo. Você ouve falar do sinal de rádio barulhento no rádio e como e quando a afinação na estação de rádio, você deseja conseguir o melhor sinal e o mínimo de ruídos no que você escuta. Do mesmo modo, você deseja minimizar o barulho em sua vida e o máximo de "sinal".

Barulho serve para este propósito. Porque este não é pessoa, ele pode oferecer conforto quando coisas conseguem profundidade, ou quando você precisa quebrar a profundidade da conexão. Às vezes, é apenas diversão para "papo furado" e também para se falar sobre nada.

Cria o "espaço" para aquilo que é significativo e torna-se definitivo, e deste modo define mais significado. Freud uma vez disse, "Nós somos feitos de modo que não podemos deixar de sentir intensos prazeres do contraste de uma experiência". Papo furado e conexão superficial oferecem este contraste. Dessa forma, qual é o modo que você pode ter a habilidade do "papo-furado"? Assista televisão. Assista filmes... mantenha-se atualizado na fofoca das celebridades. Pegue uma revista atual como "Veja" ou de Pessoas Famosas e esteja completa com todo tipo de suculentas guloseimas de inexpressíveis conversações e apresentações, e muitos dos tópicos podem ser usados como ponte de um tópico da próxima vez. A maior parte destes tópicos têm a ver com o que está acontecendo com esta ou aquela celebridade, que está indo para Rehad, que está indo indo para a cadeia... e por aí vai.

Outra grande fonte de conversação superficial é esses Reality Shows na TV. Apresentam como o Big Brother, The Survivor show, Bachelor - todos esses são grandes para ter uma introdução na conversa, como um pretexto, ou para quando as coisas estão muito profundas e é preciso voltar. Fique em dia com essas mostras, tenha alguma quantia de "superficialidade" em sua vida, assim você pode se conectar com o a maioria das pessoas.

Por exemplo, imagine este cenário: digamos que você acompanhou o reality show. De fato, você assistiu ele regularmente e você tem sua teoria sobre o que vai acontecer, que vai ser no próximo capítulo, e que vai formar a próxima aliança com quem.

Você está no trabalho - onde você vê o CEO da empresa que você quer conhecer no elevador juntamente... alguém que você tinha muito pouco contato, que você somente ouvia "estórias" sobre... que parece viver em um mundo totalmente diferente do qual você vive. De fato, na medida do seus mundos estão aflitos, ele pode também viver no lua.

Bem como você está no elevador, ele estende sua mão, lhe cumprimentando e sorrindo. Ele diz, "você viu o ultimo episódio do "The Big Brother?". Você consegue um imenso sorriso sobre sua face, e inesperadamente ambos estão conversando sobre o mundo exterior, que vocês odeiam e amam o show, e quem você pensa que será o vencedor. De repente, no espaço de alguns minutos, você tem uma animada conversa sobre nada. Mas isso é uma coisa que conecta ambos mundos - mesmo que seja superficial, isso serve para o processo de conectar vocês dois, e assim onde existia uma vez um estranho, existe agora alguém que pode ser um bom amigo.

É o início do sentido de que todos nós estamos vivendo no mesmo mundo.

E assim existe um uso para o "papo-furado" em cada conversa diária. Isso tem o seu lugar e serve para esse proposito. Tenha em mente que existem pessoas que vivem suas vidas a este nível de experiência, que não podem fazer nenhuma conexão além deste nível - a maioria porque eles não sabem como. Se você é uma dessas pessoas, esteja pronto para mudar e conseguir profundidade. Esteja pronto para ter conexões profundas.

Conexão social - definição

O nível de conexão social é muitas vezes definido pelo que nós temos em comum com as pessoas. Por exemplo, os amigos que você tem são seus amigos, provavelmente porque vocês tem algo em comum. Talvez vocês cresceram juntos, tiveram interesses similares e fizeram coisas que vocês dois gostam juntos.

O nível de conexão é onde você abre certas partes de sua vida, mas não completamente. Por exemplo, você pode ter uma certa imagem que você deseja manter em torno de seus amigos, e uma diferente ao redor de seus familiares. Embora este nível de conexão é mais pessoal do que o nível superficial, não é verdade que você está completamente. Você ainda pode ter uma certa imagem de manter a - ou um certo modo de agir.

Amigos neste níveis são dependentes do contexto. Em outras palavras, muitas vezes o CONTEXTO da situação define o relacionamento e a conexão.

Este nível de conexão oferece socialização - uma necessidade que todos nós temos. Isto é onde você pode sentir como se você fosse parte de um grupo maior - alguma coisa fora de você. Desta forma isso oferece conexão para alguma coisa FORA de você.

Agora como você faz para conseguir este nível de conexão?

Primeiro de tudo, mostrar que você é CUIDADOSO com outras pessoas. O auto-instinto de sobrevivência, de forma muito eficaz filtra as pessoas em nossas vidas que não se importam conosco, e os que fazem.

Depois, foque-se sobre o comum (que todo mundo goste). Seja genuíno e curioso sobre as outras pessoas e suas vidas. Ache todas as coisas que você tem em comum e foque-se

nelas. Vocês podem ter gostos em comum, aversões, metas, ambições, perspectivas, valores, interesses, experiências e conhecimentos, e onde você está atualmente em sua vida. Explore tudo dessas áreas com as outras pessoas e ache todos modos que você é parecido. De fato, foque-se SOMENTE no ponto sobre como vocês dois são PARECIDOS e não sobre como suas vidas são diferentes.

Verbalmente afirme cada similaridade que vocês tem em comum. Quando duas pessoas estão conseguindo conhecer o outro, você pode ouvir ela dizendo coisas como, "Ah, eu fiz isso e isso também" ou "Ahhhh, você é de X... Eu também sou!!!". Quando eles fazem isso, eles estão inconscientemente construindo um nível social de conexão baseado sobre seus gostos em comum.

É neste nível que você vai começar a ver as pessoas espelhando uns aos outros. Isso é onde duas pessoas que estão conectadas sobre um nível social começam a "sincronizar" com a outra, espelhando suas expressões faciais, seus gestos, linguagem corporal, respiração e as vezes o que eles dizem, palavra por palavra. Você pode ver as duas pessoas de atravessadas uma gritando de emoção na sala e dizendo se ela está "em sincronia" como o outro. Algumas pessoas usaram para medir o interesse e para testar sua "complicência" - isto é, pra ver como você se conectada a outra pessoa realmente. Por exemplo, com dois amigos que tem conexão social, você pode ver uma pessoa inclinada na conversa, assim como a outra pessoa inclinada da mesma forma também. Sua linguagem corporal, tom de voz, e todas as expressões indicam ao resto do mundo, que eles estão conectados.

As coisas em comum servem para formar uma ponte para a conexão. As coisas em comum nos fazem sentir confortáveis e ajudam a nos relacionar entre si. Muitas vezes o nosso formulário de Identidade - a nossa ideia de que nós estamos baseados sobre nossas conexões sociais e baseados sobre CONTEXTO dessas situações.

Mas uma coisa que você pode fazer para a etapa de sair desta ideia profunda, é voltar a pensar que você é uma criança denovo. O que você parecia quando estava na escola - com seus amigos, com sua família... é formar um solido conceito mental de quem você era. Agora que você tem e pode fazer isso - se prepare para expandir sua mente.

Pegue esse conceito de quem você era e transporte esse TEMPO para ele. Veja a parte de você que se manteve constante, independentemente do que você estava com, ou quem seus amigos eram. Sentido da parte de você que sempre esteve lá e que existe agora - a parte constante de você que não tem modificado. ISSO é o que você realmente é - separado de seus amigos, separado de qualquer especie de contexto.

Isto leva-nos ao nível das experiências pessoais e conexão.

Conexão Pessoal - definição

O nível de conexão pessoal e experiência é quando todo o resto desbota longe excepto a ligação.

Na verdade, o nível de conexão passou de um "baseado em comuns", para uma base onde se tem O MESMO MUNDO.

Tudo esta ausente e há somente a conexão.

Você sempre foi com alguém, e tiveram uma profunda ligação onde ambos poderiam abrir-se mutuamente e dizer qualquer coisa - onde tudo estava longe e somente havia a conexão NAQUELE MOMENTO.

Isto é onde você começou a falar de coisas superficiais, como uma fofoca de uma celebridade ou um filme, e como você começou a achar coisas em comum, interesses, metas, paixões e crenças vocês dois começaram a espelhar um ao outro. Vocês começaram a se focar mais e mais sobre um no outro e então vocês conseguem o ponto onde todo o resto do mundo se distancia e ficou somente vocês. Você pode estar em um restaurante abarrotado de gente ou em um lugar escuro e longe, ou em um parque sentados sobre um banco... e estarem aparentemente todos que olham você que vocês dois completam um ao outro. Pois bem, este progresso para o ponto onde tudo está distante - horas podem ter passado e pode parecer ter passado somente minutos. Vocês dois compartilharam suas histórias com o outro, o lugar onde você atualmente está em sua vida, com sua perspectiva e seus sonhos.

E então a troca ocorre quase que imperceptível - vocês dois na mesma vibração em um nível profundo e isso era não muito longe do mundo que era sozinho. Você agora COMPARTILHOU o mesmo mundo. Isso era "Nosso Mundo". Aqui era um "lugar" que não existia nem no espaço nem no tempo, mas nessa CONEXÃO onde vocês dois estavam juntos.

Se você já vivenciou isso com alguém, então você sabe exatamente o que eu estou falando.

Este nível de conexão é baseado NO MOMENTO. Isso é possível no momento onde você somente se foca na conexão. Para você conseguir um melhor progresso do superficial para o social e então para o nível pessoal de conexão. Você deve mostrar que você é atencioso com a outra pessoa e assim, construir um senso de confiança. Você deve ser genuinamente curioso sobre o mundo da outra pessoa e desejar conectar-se com ela.

Dessa forma, você alcançara então, e o nível de conforto se construirá, e com confiança está estabelecida a conexão profunda.

Agora tenha em mente que a conexão não é de um lado, isso segue que alguém é dependente da outra pessoa. De fato você não pode FAZER alguém sentir conectado com você. Pelo menos, não em nenhum modo ético, ou conseguir vantagem de sua autonomia e direitos individuais. E assim, deixe-me falar um pouco sobre receptividade.

Receptividade

Visto que há conexão é dos dois lados, ela é determinada em parte pelo como receptivo a outra pessoa é, ou está. Agora, essa é a única forma que você pode fazer para construir uma conexão? Sim e Não - Há de fato coisas que você pode fazer para incrementar a receptividade da pessoa.

Primeiro, lembre-se que pessoas podem sentir quando você é atencioso e é bem vindo. Este é o primeiro e o principal. Chame ele de instinto de auto-proteção ou sobrevivência, mas isso é alguma coisa que quase todos nós temos. Nós podemos sentir quando alguém está tentando conseguir alguma coisa da gente, ou quando alguém realmente é atencioso conosco e somos bem vindos.

Há um ditado que diz, "As pessoas se preocupam primeiro com quanto você tem, e não sobre quanto você sabe."

Vá a um Médico que você sabe que trata bem as pessoas e que você se sente bem, e tem uma base de conhecimento Médico comum, ou um que era um perito no campo dele, que conhece todos os fatos e dados, mas que você sabe que realmente não é bem vindo ali.

Naturalmente você deseja um Médico que seja atencioso e tenha uma boa base Médica, mas digamos que você tenha que escolher um ou outro. Qual você escolheria?

Eu me conheço, eu preferiria ir com alguém que se preocupou com o meu bem-estar como uma pessoa. Conhecimento também é importante, mas não tão importante quanto a preocupação consigo.

Isso é há mesma coisa nos relacionamentos. Nós nos abrimos para essas pessoas que nos tratam bem.

Segundo, você pode aumentar a receptividade sendo EMPÁTICO. Isso é onde você se lança exatamente na situação da outra pessoa, no seu lugar, é o que eles fazem - empatizante com o que eles podem estar sentindo, o que eles desejam fazer, e em quais perspectivas e atitudes podem estar acontecendo atualmente. E então - você DEMONSTRA empatia. Você pode verbalmente então "PASSAR" - que é dizer então diversas coisas sobre sua situação que podem ser verdadeiras de nos fatos daquele momento. Dizer algumas coisas como, "Eu sei que você provavelmente é..." ou "Você parece como você está..." e "Esse X não é isso?" onde você verbalmente passa que eles podem pensar que você está vivenciando a situação.

Demonstração de empatia mostra a outra pessoa que você está entendendo ela - que você está receptivo a ELA e que você está com ELA - e é recíproco, fazendo então mais receptiva para você.

Terceiro, ser genuinamente curioso sobre a outra pessoa aumenta a receptividade. Se você está com um mulher linda, focar sobre a personalidade dela e que ela está sobre os seus pareceres.

Desenvolver uma curiosidade sobre todas as pessoas no geral. Entre nos testes de personalidades - e aprenda como começar a imaginar a outra pessoa. Há grandes livros como "O cubo" que usam a visualização para dar as pessoas um surpreendente insights dentro de suas personalidades. Aprenda esses métodos, e use essas ferramentas para desenvolver uma genuína curiosidade a respeito das pessoas.

Eliciando valores

Valores podem ser definidos como quais qualidades você leva de importante em sua vida. Todo mundo tem esses valores, e nós eramos mais felizes em nossos relacionamentos quando nós estávamos ao redor de pessoas que tem valores similares.

Agora, algo que muitas pessoas não percebem é que todos nós temos CRITÉRIOS diferentes para a forma como nós SABEMOS que estamos cumprido estes valores em nossas vidas. Por exemplo, muitas pessoas pegam HONESTIDADE como uma coisa importante em suas vidas. HONESTIDADE é um valor.

Apesar de que todos nós podemos valorizar honestidade, nós podemos ter CRITÉRIOS diferentes para como nós conhecemos se alguém tem honestidade em sua vida. Para alguns, honestidade significa alguém dizendo-lhes todos os pequenos detalhes sobre alguma coisa ou de uma situação - onde isso é absoluto, não há omissão de fatos. Tudo deve ser aberto sobre a mesa. Eles podem não sentir que cada pequeno detalhe é importante.

Existem diferente formas de conhecer se alguém tem o valor de honestidade.

Qual é o VALOR que mais conduz o que eu chamo de VALOR FINAL. A questão para eliciar é "No final das contas o que faz então ter este valor em sua vida?". Para muitos, VALORES FINAIS existem para conseguir um PROFUNDO nível de realização, um sentido de aproveitamento, felicidade e significando nas vidas deles.

Aqui está o processo para eliciar valores - que pode estar promovendo e sub-categorizando valores dentro dos relacionamentos, valores Sexuais, valores de trabalho - etc.

Eu fiz isto ser tão simples, fazendo três perguntas chaves passo por passo:

- 1) Qual a qualidade em sua vida que é mais importante para você? (ou em um relacionamento, ou em um sexo)
- 2) Como fazer você conhecer que você tem essa qualidade? (O que tem que acontecer para esta qualidade estar lá)
- 3) O que faz [este valor em sua vida] [deste modo que você sabe que está lá] no final das contas?

Como você pode ver, você pode ter o tipo de valor, se ele ser um valor de relacionamento, um valor sexual, ou um valor de trabalho para a situação.

Eliciar valores pode também abrir os ARQUIVOS para os estados de associação com estes valores em sua mente. Por exemplo, digamos que você quer conduzir alguém muito depressa em um estado muito despertado abrindo o ARQUIVO interno dele para êxtase. Você juntaria a Eliciação de Valores como a seguir, mantendo o mesmo formato.

- 1) Qual qualidade sobre sexo é importante para você? (Deixe-me dizer que seja "ser sensual")
- 2) Assim como fazer você conhecer que você tem sensualidade - o que tem que fazer para dar sentindo de ser sensual? (Deixe-me dizer que ele diz, "É onde você tem pele em pele, você está tocando alguém, construindo a antecipação onde você tem contato no fundo dos olhos e conecta profundamente entre si, lentamente")
- 3) Assim o que faz ter um senso de sensualidade no final das contas - onde você pode ter pele a pele - tocar alguém devagar, construir a antecipação e onde você pode ter um profundo contato visual e se conectar profundamente a pessoa (Eles respondem CONEXÃO). Esse é o seu VALOR FINAL - assim isso é a CONEXÃO que eles buscam. Estes VALORES é ser sensual e seu CRITÉRIO é o que eles descreveram para você palavra por palavra.

Tudo aquilo que você tem que fazer para entrar na outra pessoa no ESTADO ASSOCIADO neste momento - em outras palavras "Abrir o ARQUIVO" em suas mentes para CONECTAR é a pergunta então para a próxima questão CHAVE:

Assim quando você tiver isto, COMO ISSO PARECERA?

E para que eles respondam a pergunta, eles tem que ir no interior e procurar suas experiência disso - ele tem que literalmente ABRIR o arquivo e ele vão entrar no estado.

Eliciar Valores pode ser uma verdadeira e poderosa ferramenta não somente para aprender sobre outras pessoas, para evocar estados de associação com esses valores, mas também para construir um profundo nível de conexão baseado no entendimento da outra pessoa.

Obtendo a conexão através da descoberta

A maior meta de todos os relacionamentos é habilitar aprendermos sobre nós mesmos - conseguir nos descobrir. Nós conseguimos insights dentro de quem nós somos, e nós nos movemos através da vida com essas conexões profundas - elas ajudam a nos definir e dar a nossas vidas um significado e propósito.

Explorar com mais um é sobre compartilhar novas experiências, compartilhar um nível profundo de conexão, e descobrir coisas sobre você que você nunca conheceu antes. Isto é onde o crescimento pessoal acontece. Isso é onde sua auto-atualização toma o lugar - e nós

fazemos isso junto com alguém que nós nos conectamos profundamente.

Neste primeiro nível de conexão, duas pessoas trazem o melhor de cada um - elas estão melhor para estarem juntas. Elas adicionam para cada outra vida e trazem um senso de enriquecimento e realização.

Isso é o ideal - este é o nível de conexão que todos nós desejamos. Este é o nível de conexão que desenvolve uma profunda conexão pessoal através do tempo.

Conclusão

Eu acredito que este livro tenha ajudado a aprofundar seu entendimento do processo de conexão - se lembrando que no final das contas você não aprenderá lendo, mas FAZENDO. Agora que você tem este entendimento, você começará a ver a estrutura e os níveis de conexão em sua vida como eles começam a se desdobrar. Ter este conhecimento permitirá a você conseguir seus relacionamentos em níveis profundos e é meu acreditar que isso conduzirá no final das contas para um modo mais completo, enriquecendo sua vida.

Meus melhores cumprimentos,
IN10SE