



# Programação Neurolinguística

Tradução da  
2ª Edição

Para  
**leigos**

**Romilla Ready**

**Kate Burton**



**ALTA BOOKS**  
EDITORA  
Rio de Janeiro, 2016

# Sobre as Autoras

**R**omilla Ready é a arquiteta e criadora do Relationship Wizardry®, sua própria marca de treinamento e coaching, que combina duas potentes tecnologias, a da Programação Neurolinguística e da Huna (conhecimento ancestral proveniente do Havai). O Relationship Wizardry® foi desenvolvido a partir da percepção de que o denominador comum em qualquer interação, cause ela angústia ou prazer, é o ser humano e a forma como ele pensa e se comunica. Os produtos oferecidos são:

- » Relationship Wizardry®, que é destinado a pessoas (geralmente individualmente) que desejam criar relacionamentos perfeitos.
- » Relationship Wizardry® in Business, que auxilia empresas a construir relacionamentos lucrativos com stakeholders através de funcionários mais especializados e envolvimento do cliente, assim como o aperfeiçoamento da arte de vender.
- » Relationship Wizardry® Coaching, que possibilita pessoas sem tempo a experimentar rápidos e poderosos resultados na melhoria da vida pessoal e profissional.
- » Applied NLP for Business Results™, eventos de networking onde donos de negócios descobrem como aplicar a PNL para criar os resultados específicos que desejam para seus negócios.

Romilla trabalhou em contato direto com clientes em ambientes de alto estresse para empresas multinacionais, cruzou fronteiras culturais, promoveu treinamentos no Reino Unido, Europa e África, e é a Diretora Executiva da sua companhia, Ready Solutions Ltd.

**Kate Burton**, master coach internacional de PNL, autora e mentora de workshops, desafia indivíduos e organizações a criar vidas de sucesso sustentáveis e divertidas. Sua carreira profissional começou em publicidade corporativa e marketing com Hewlett-Packard. Desde então ela tem trabalhado com variados negócios, indústrias e culturas sobre como todos podem ser excelentes comunicadores.

O que Kate mais ama é trabalhar com programas de treinamento especializados. Seu incentivo é apoiar pessoas a aumentarem sua motivação, autoconhecimento e confiança. Ela acredita que todas as pessoas possuem talentos, habilidades e valores únicos. O segredo está em honrá-los ao máximo.

Além da coautoria em *Programação Neurolinguística para Leigos* e *Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos* com Romilla, Kate foi coautora do livro *Building Self-Confidence For Dummies* com Brinley Platts. Seu último livro, *Live Life, Love Work* foi publicado pela Capstone (um selo da Wiley) e escreveu *Coaching com PNL Para Leigos*.

# Agradecimentos

**D**e Romilla: É estranho pensar em encontrar Programação Neurolinguística Para Leigos em livrarias. A realização desse sonho não seria possível sem a ajuda e o apoio de muitas pessoas maravilhosas; para todas, expresso meus agradecimentos sinceros.

À minha parceira no crime, Kate Burton: estou tão feliz por você ter concordado em colaborar neste projeto, quando eu, casualmente, perguntei se você gostaria de escrever um livro sobre PNL comigo. Obrigada, mãe, por todo o seu amor, apoio e suas ideias; continue assim.

Ângela, minha irmã, sempre presente nos momentos de tristeza, alegria e fez um grande trabalho ao ser a primeira “cobaia leiga” para o nosso livro e em ter certeza que eu não separei os meus infinitivos! A Oswyn, por ter sido o avô perfeito para meu filho, Derwent, que me socorre quando eu tenho problemas com tecnologia e nunca me deixará desistir; Rintu, que continua me ajudando a aprender e sair da minha área de conforto; à minha professora de yoga, Swami Ambikananda Saraswati, por sua paciência ao se deparar com todos os meus questionamentos; David, meu coach de PNL, que me ajudou a subir mais um degrau na escada da mudança pessoal. Por último, mas não menos importante, eu gostaria de agradecer à incrível equipe da Wiley por toda ajuda e apoio.

Derek, “o vento em minhas asas”, se foi, mas guardarei memórias de nossa vida juntos.

De Kate: Quando Romilla e eu decidimos escrever o livro original, nossa intenção era aprender e nos divertir; nós nunca previmos o prazer que este livro nos traria. Portanto, meu agradecimento à Romilla, e que continuemos a desfrutar desta profunda compreensão e amizade. Toda minha família, especialmente Bob, Rosy e Jessica, tem meus agradecimentos por seu amor incondicional e inesgotável habilidade de cuidar de mim enquanto eu foco em escrever mais livros. Aos meus amigos especiais, muito obrigada por sua paciência e por me apoiarem. Agradeço a Ian, Robert, Penny e James, e a tantos outros maravilhosos praticantes da PNL por compartilharem seu conhecimento com tanta integridade; eu continuo impressionada com suas habilidades e comprometimento. Obrigada à Jan por demonstrar uma alegria pura em dominar as técnicas de PNL da melhor forma. Aos meus clientes e colegas, agradeço as oportunidades infinitas de aprender e praticar a PNL com vocês. Aos fabulosos profissionais da Wiley por transformarem ideias em realidade; vocês certamente demonstram o poder das crenças. O que não esperávamos era que a Programação Neurolinguística Para Leigos seria um bestseller com tantas traduções internacionais, assim como os workbooks e CDs que o seguiram, então, nossos agradecimentos, acima de tudo, aos nossos leitores, por seu apoio e bons anseios. Este livro nasceu porque quisemos incentivar outras pessoas com o poder da PNL, e eu espero que vocês continuem a ficar intrigados e inspirados ao perceberem que existe tanto a aprender e pôr em prática.

# Sumário Resumido

<b>Introdução</b> .....	1
<b>Parte 1: Introdução à PNL</b> .....	9
<b>CAPÍTULO 1:</b> Explicação sobre PNL .....	11
<b>CAPÍTULO 2:</b> Alguns Princípios Básicos da PNL .....	21
<b>CAPÍTULO 3:</b> Descobrimo Quem Conduz Sua Vida .....	35
<b>CAPÍTULO 4:</b> Cuidando da Sua Própria Vida .....	55
<b>Parte 2: Fazendo Amigos e Influenciando Pessoas</b> .....	73
<b>CAPÍTULO 5:</b> Ativando os Dispositivos de Comunicação .....	75
<b>CAPÍTULO 6:</b> Ver, Ouvir e Sentir. Os Meios para uma Comunicação Melhor .....	91
<b>CAPÍTULO 7:</b> Criando Rapport .....	109
<b>CAPÍTULO 8:</b> Entender para Ser Entendido: Metaprogramas .....	129
<b>Parte 3: Abrindo a Caixa de Ferramentas</b> .....	151
<b>CAPÍTULO 9:</b> Libertando-se das Âncoras .....	153
<b>CAPÍTULO 10:</b> Ajustando os Ponteiros da Experiência .....	169
<b>CAPÍTULO 11:</b> Trabalhando com os Níveis Lógicos .....	185
<b>CAPÍTULO 12:</b> Hábitos Condutores: Descobrimo os Seus Programas Secretos ..	201
<b>CAPÍTULO 13:</b> Viagem no Tempo .....	217
<b>CAPÍTULO 14:</b> Deslizando para Baixo dos Panos .....	231
<b>Parte 4: Palavras para Abrir Caminhos</b> .....	243
<b>CAPÍTULO 15:</b> O Centro da Questão: O Metamodelo .....	245
<b>CAPÍTULO 16:</b> Hipnotizando a Sua Plateia .....	259
<b>CAPÍTULO 17:</b> Contando Histórias para Atingir o Inconsciente: Histórias, Fábulas e Metáforas .....	273
<b>CAPÍTULO 18:</b> Fazendo as Perguntas Certas .....	287
<b>Parte 5: Integrando Seu Aprendizado</b> .....	303
<b>CAPÍTULO 19:</b> Mergulhando na Modelagem .....	305
<b>CAPÍTULO 20:</b> Tornando a Mudança Mais Fácil .....	323
<b>Parte 6: A Parte dos Dez</b> .....	345
<b>CAPÍTULO 21:</b> Dez Aplicações da PNL .....	347
<b>CAPÍTULO 22:</b> Dez Livros para Aumentar a Sua Biblioteca .....	359
<b>CAPÍTULO 23:</b> Dez (que, na Verdade, São Doze) Recursos Online da PNL .....	363
<b>CAPÍTULO 24:</b> Dez Filmes que Incluem Processos de PNL .....	367

<b>Parte 7: Apêndices</b> .....	377
<b>APÊNDICE A:</b> Lista de Recursos .....	379
<b>APÊNDICE B:</b> Construção de Rapport .....	383
<b>APÊNDICE C:</b> A Lista do Objetivo Bem-fomulado .....	385
<b>Índice</b> .....	387

# Sumário

INTRODUÇÃO .....	1
Sobre Este Livro .....	2
Convenções Usadas Neste Livro .....	3
Só de Passagem .....	3
Penso que... ..	3
Como Este Livro Está Organizado .....	4
Parte I: Introdução à PNL .....	4
Parte II: Fazendo Amigos e Influenciando Pessoas .....	4
Parte III: Abrindo a Caixa de Ferramentas .....	5
Parte IV: Palavras para Abrir Caminhos .....	5
Parte V: Integrando Seu Aprendizado .....	5
Parte VI: A Parte dos Dez .....	5
Parte VII: Apêndices .....	6
Ícones Usados Neste Livro .....	6
De Lá para Cá, Daqui para Lá .....	7
PARTE 1: INTRODUÇÃO À PNL .....	9
CAPÍTULO 1: <b>Explicação sobre PNL</b> .....	11
Uma Introdução à PNL .....	12
Algumas definições rápidas .....	13
Onde tudo começou e para onde caminha .....	13
Uma nota sobre integridade .....	14
Os Pilares da PNL: Simples e Fáceis de Entender .....	15
Modelos e Modelagem .....	17
Utilizando o modelo de comunicação da PNL .....	17
Modelando excelência .....	18
Usando a PNL para Obter Melhores Resultados .....	19
Entendendo que as atitudes vêm primeiro .....	19
Estar curioso e confuso é bom para você .....	19
Mudar é uma escolha sua .....	20
Aproveite a viagem! Divirta-se no caminho! .....	20
CAPÍTULO 2: <b>Alguns Princípios Básicos da PNL</b> .....	21
Introdução aos Pressupostos da PNL .....	22
O mapa não é o território .....	22
As pessoas reagem de acordo com seus mapas do mundo ...	24
Não há falhas, apenas feedback .....	25
O significado da comunicação é a resposta que ela obtém ...	26
Se o que você está fazendo não funciona, faça algo diferente. ...	27

	Você não pode não se comunicar . . . . .	28
	Os indivíduos possuem todos os recursos necessários para alcançar os resultados desejados. . . . .	28
	Todo comportamento tem uma intenção positiva . . . . .	29
	As pessoas são muito mais do que seus comportamentos . . . . .	30
	A mente e o corpo são interligados e afetam um ao outro . . . . .	31
	Ter opção de escolha é melhor do que não ter . . . . .	32
	Modelar um desempenho de sucesso conduz à excelência . . . . .	33
	Palavras Finais sobre os Pressupostos: Absorva e Veja . . . . .	34
<b>CAPÍTULO 3:</b>	<b>Descobrendo Quem Conduz Sua Vida</b> . . . . .	35
	Como Seus Medos Podem Conduzi-lo para a Direção Errada . . . . .	36
	Consciente e inconsciente. . . . .	36
	Seu inconsciente peculiar . . . . .	37
	Rastreando Informações: Seu Sistema de Ativação Reticular . . . . .	40
	Como as Memórias são Criadas . . . . .	42
	Transtorno do estresse pós-traumático (TEPT). . . . .	42
	Fobias . . . . .	43
	Aplicando a Técnica de Cura Rápida de Fobias. . . . .	44
	Crenças e Valores Fazem a Diferença . . . . .	46
	O poder das crenças . . . . .	46
	Valores . . . . .	48
	Sonhando Acordado com Sua Realidade Futura. . . . .	54
<b>CAPÍTULO 4:</b>	<b>Cuidando da Sua Própria Vida</b> . . . . .	55
	Controlando a Sua Memória . . . . .	56
	Você Vê Porque Acredita . . . . .	57
	Focando em culpar os outros. . . . .	58
	Prendendo-se a um enquadramento de problema . . . . .	59
	Mudando para o enquadramento de resultado . . . . .	60
	A Trilha para a Excelência . . . . .	61
	Conhecendo o que quer . . . . .	61
	Tornando-se mais inteligente do que SMART: Criando resultados efetivos . . . . .	62
	A Fórmula dos Quatro Pontos para o Sucesso . . . . .	68
	Girando a Roda da Vida . . . . .	69
	Tenha um Diário de Sonhos das Suas Metas. . . . .	70
	Siga Apenas para a Meta . . . . .	72
<b>PARTE 2: FAZENDO AMIGOS E INFLUENCIANDO</b>		
<b>PESSOAS</b> . . . . .		73
<b>CAPÍTULO 5:</b>	<b>Ativando os Dispositivos de Comunicação</b> . . . . .	75
	Introdução ao Modelo de Comunicação da PNL. . . . .	76
	Situação 1 . . . . .	77
	Situação 2 . . . . .	78

	Entendendo o Processo de Comunicação .....	79
	Processando partes de informações. ....	79
	Dominando as reações pessoais .....	82
	Experimentando a Comunicação Efetiva .....	88
<b>CAPÍTULO 6:</b>	<b>Ver, Ouvir e Sentir. Os Meios para uma Comunicação Melhor</b> .....	91
	Confrontando os Sentidos. ....	92
	Filtrando a realidade. ....	93
	Ouvindo como as pessoas estão pensando .....	95
	Ouça o Mundo das Palavras .....	97
	Construindo rapport através das palavras. ....	98
	Estimulando os tradutores .....	100
	Conhecendo a Importância dos Olhos .....	102
	Fazendo com que o Sistema VAC Funcione para Você .....	106
<b>CAPÍTULO 7:</b>	<b>Criando Rapport</b> .....	109
	Conhecendo a Importância do Rapport .....	110
	Reconhecendo o rapport quando o vir. ....	110
	Identificando pessoas com quem queira construir rapport. ....	111
	Técnicas Básicas para a Construção do Rapport. ....	114
	Aguçando seu rapport com oito dicas rápidas .....	114
	A roda da comunicação e a construção do rapport. ....	115
	Acompanhamento e espelhamento .....	117
	Marchando para ser um bom líder .....	118
	Construindo rapport na comunicação virtual .....	119
	Saiba Como e Por que Interromper o Rapport .....	121
	Descobrimo como interromper o rapport delicadamente. ....	121
	O poder da palavra “mas” .....	123
	Entendendo Outros Pontos de Vista .....	125
	Explorando posições perceptivas .....	125
	Investigando o meta espelho da PNL .....	126
<b>CAPÍTULO 8:</b>	<b>Entender para Ser Entendido: Metaprogramas</b> .....	129
	Familiarizando-se com as Bases dos Metaprogramas .....	130
	Observando metaprogramas e padrões de linguagem. ....	131
	Explorando os metaprogramas e o comportamento .....	132
	Proativo/Reativo. ....	133
	Em Direção a/Afastando-se de .....	135
	Opções/Procedimentos .....	137
	Interno/Externo .....	139
	Geral/Específico .....	140
	Reconhecendo Semelhança, Semelhança com Diferença e Diferença. ....	143
	Enfrentando Perspectivas de Tempo. ....	146



Combinções de Metaprogramas .....	148
Desenvolvendo as Habilidades dos Seus Metaprogramas .....	149
<b>PARTE 3: ABRINDO A CAIXA DE FERRAMENTAS .....</b>	<b>151</b>
<b>CAPÍTULO 9: Libertando-se das Âncoras .....</b>	<b>153</b>
Dando a Partida com as Âncoras da PNL .....	154
Estabelecendo uma âncora e construindo um estado de recursos .....	155
Deduzindo e calibrando os estados .....	158
Estabelecendo o seu próprio repertório de âncoras .....	159
Reconhecendo as suas próprias âncoras .....	159
Passando pelas Emoções: Organizando os Estados .....	161
Alterando os estados com âncoras .....	162
Dê um toque de barroco .....	162
Colocando-se no lugar dos outros .....	164
Tornando-se Sofisticado com Âncoras .....	164
Substituindo as âncoras negativas .....	165
Empregando âncoras nas apresentações .....	166
Um Ponto Final sobre Âncoras .....	168
<b>CAPÍTULO 10: Ajustando os Ponteiros da Experiência .....</b>	<b>169</b>
Gravando Suas Experiências com Suas Submodalidades .....	170
Conhecendo a Informação Básica: O que Você Precisa Saber Antes de Começar .....	171
Associar ou dissociar .....	171
Definindo os detalhes das suas memórias .....	172
Praticando um pouco .....	175
Entendendo as Suas Submodalidades Críticas .....	176
Fazendo Mudanças na Vida Real .....	178
Removendo a dor de uma experiência .....	178
Mudando uma crença limitante .....	178
Criando uma crença fortalecedora .....	179
Livre-se daquela dor nas costas .....	180
Usando o swish (troca rápida) .....	181
Planilha de Submodalidades .....	183
<b>CAPÍTULO 11: Trabalhando com os Níveis Lógicos .....</b>	<b>185</b>
Entendendo os Níveis Lógicos .....	186
Fazendo as perguntas certas .....	188
Seguindo os níveis lógicos passo a passo .....	188
Usos práticos para níveis lógicos .....	189
Encontrando a Alavanca Certa para a Mudança .....	190
Ambiente .....	191
Comportamento .....	191
Habilidades e competências .....	193
Crenças e valores .....	194

Identidade .....	196
Propósito/missão .....	197
Desvendando os Níveis das Outras Pessoas: Linguagem e Níveis Lógicos .....	198
Exercícios com os Níveis Lógicos: Motivando Equipes no Trabalho e no Lazer .....	199
<b>CAPÍTULO 12: Hábitos Condutores: Descobrimos os Seus Programas Secretos .....</b>	<b>201</b>
A Evolução das Estratégias .....	202
O modelo E-R .....	203
O modelo TOTS .....	203
A estratégia PNL = TOTS + modalidades .....	204
O modelo de estratégia da PNL em ação .....	204
Os Olhos Compreendem: Reconhecendo a Estratégia dos Outros .....	206
Flexionando os Músculos da Estratégia .....	208
Adquirindo novas habilidades .....	208
Recodificando os seus programas .....	210
Tudo reside no “como” .....	210
Usando as Estratégias da PNL para o Amor e o Sucesso .....	212
A estratégia do amor profundo .....	212
Estratégias para influenciar as pessoas .....	214
A estratégia da grafia na PNL .....	215
<b>CAPÍTULO 13: Viagem no Tempo .....</b>	<b>217</b>
Como as Suas Memórias São Organizadas .....	218
Descobrimos Sua Linha do Tempo .....	219
Modificando as Linhas do Tempo .....	221
Viajando ao Longo da sua Linha do Tempo para Viver Mais Feliz .....	224
Libertando-se das emoções negativas e das decisões limitadoras .....	224
Encontrando o perdão .....	227
Confortando o seu eu mais jovem .....	228
Libertando-se da ansiedade .....	229
Planejando um futuro melhor .....	230
<b>CAPÍTULO 14: Deslizando para Baixo dos Panos .....</b>	<b>231</b>
Uma Hierarquia de Conflito .....	232
Do Todo para as Partes .....	233
Intenções das partes .....	234
Atingindo o centro do problema .....	234
Socorro! Estou em Conflito Comigo Mesmo .....	235
Ouvir seu subconsciente .....	235
Tomando partido .....	236
Se Completando: Integrando as Suas Partes .....	236
Squash visual .....	237

Reformulando — como se.....	239
Conflitos Maiores e Melhores .....	240
<b>PARTE 4: PALAVRAS PARA ABRIR CAMINHOS.....</b>	<b>243</b>
<b>CAPÍTULO 15: O Centro da Questão: O Metamodelo .....</b>	<b>245</b>
Reunindo Informações Específicas com o Metamodelo .....	247
Omissão: Você é tão vago .....	249
Generalização: Cuidado com os “sempre”, “tenho” e “devo” .....	251
Distorção: Um toque de fantasia .....	254
Usando o Metamodelo .....	256
Duas etapas simples.....	256
Algumas advertências .....	257
<b>CAPÍTULO 16: Hipnotizando a Sua Plateia .....</b>	<b>259</b>
A Linguagem do Transe e o Modelo Milton .....	260
Os padrões de linguagem e o Modelo Milton .....	261
Outros aspectos do Modelo Milton .....	262
Encontrando seu modelo preferido .....	264
A arte da imprecisão e porque essa arte é tão importante .....	265
Indo Mais Fundo na Hipnose .....	267
Ficando confortável com a ideia da hipnose .....	267
Experimentando tranSES diários .....	269
<b>CAPÍTULO 17: Contando Histórias para Atingir o Inconsciente: Histórias, Fábulas e Metáforas .....</b>	<b>273</b>
Processando Histórias e Metáforas .....	274
As Histórias da Sua Vida .....	275
Contando histórias básicas .....	275
Trabalhando na sua contação de histórias .....	276
Uma contribuição para a próxima geração .....	277
O Poder das Metáforas .....	278
Usando metáforas na PNL .....	278
Usando metáforas para encontrar soluções novas .....	280
Metáforas diretas e indiretas .....	282
Criando as Suas Próprias Histórias .....	282
Usando o Diário do Construtor de suas Próprias Histórias .....	283
Mais meios de praticar suas habilidades de contador de histórias .....	284
E isso me lembra... Acrescentando sequências à sua história .....	285
<b>CAPÍTULO 18: Fazendo as Perguntas Certas .....</b>	<b>287</b>
Perguntas que pedem Dicas e Estratégias .....	288
Limpando sua linguagem — removendo os vieses .....	288
Reconhecendo que como você se comporta é o que conta .....	293

Aperte o botão de pausa . . . . .	294
Teste as suas perguntas . . . . .	294
Faça das declarações positivas a norma. . . . .	295
Entendendo o que Você Quer . . . . .	295
O que eu quero? . . . . .	295
O que isso fará por mim? . . . . .	296
Fazendo Perguntas para Ajudar a Tomar Decisões . . . . .	297
Desafiando Crenças Limitadoras . . . . .	298
Encontrando a Pessoa Certa para o Emprego: Uma Questão de Motivação . . . . .	299
O que você quer no seu trabalho? . . . . .	300
Por que isso é importante? . . . . .	300
Como você sabe que fez um bom trabalho? . . . . .	301
Por que você escolheu o seu trabalho atual? . . . . .	301
Cheque a Si Mesmo . . . . .	302
<b>PARTE 5: INTEGRANDO SEU APRENDIZADO . . . . .</b>	<b>303</b>
<b>CAPÍTULO 19: Mergulhando na Modelagem . . . . .</b>	<b>305</b>
Desenvolvendo Novas Habilidades Através da Modelagem . . . . .	306
Modelar é um talento humano natural . . . . .	309
Chegando a uma estrutura mais profunda . . . . .	310
Descobririndo Casos de Estudo da Modelagem . . . . .	311
O Exemplar Relutante . . . . .	311
A dança da Chuva . . . . .	313
Etapas Chave na Modelagem . . . . .	314
Conhecendo o resultado de sua modelagem . . . . .	315
Identificando seu exemplar. . . . .	315
Encontrando um método de modelagem com o qual você possa trabalhar . . . . .	316
Reunindo seus dados. . . . .	317
Construindo o seu modelo . . . . .	318
Testando o protótipo . . . . .	319
Refinando para obter simplicidade . . . . .	320
<b>CAPÍTULO 20: Tornando a Mudança Mais Fácil . . . . .</b>	<b>323</b>
Encontrando Clareza e Direção . . . . .	325
Entendendo a Estrutura da Mudança . . . . .	326
O Ciclo do Luto de Kübler-Ross . . . . .	326
Níveis Lógicos da PNL . . . . .	329
Apegando-se aos Valores . . . . .	334
Compreendendo a Importância de uma Comunicação Clara. . . . .	335
Criando o Cenário para a Mudança. . . . .	337
Deixando o medo de lado. . . . .	337
Estar disposto a experimentar . . . . .	340
Conseguindo Ajuda no Caminho . . . . .	341
Fortalecendo recursos. . . . .	341

	Ponte para o futuro .....	342
	Planejando o mapa da estrada.....	342
	Dando um Passo à Frente .....	343
	Fazendo o movimento inicial .....	343
	Celebração e Fechamento.....	344
<b>PARTE 6: A PARTE DOS DEZ</b> .....		<b>345</b>
<b>CAPÍTULO 21: Dez Aplicações da PNL</b> .....		<b>347</b>
	Desenvolvendo-se .....	348
	Administrando os Seus Relacionamentos Pessoais e Profissionais .....	349
	Negociando uma Solução de Ganho Mútuo .....	349
	Atingindo Aqueles Alvos de Venda .....	351
	Criando Apresentações Poderosas .....	351
	Administrando o Seu Tempo e os Recursos Preciosos .....	353
	Sendo Treinado para o Sucesso .....	353
	Usando a PNL para Favorecer a Sua Saúde.....	355
	Conectando-se com Sua Plateia: Conselhos para Treinadores e Educadores.....	356
	Conseguindo o Melhor Emprego para Você .....	357
<b>CAPÍTULO 22: Dez Livros para Aumentar a Sua Biblioteca</b> .....		<b>359</b>
	Crenças — Caminhos para a Saúde e o Bem-estar .....	360
	O Manual do Usuário para o Cérebro.....	360
	Transformação Essencial.....	360
	Sapos em Príncipes.....	360
	Influenciando com Integridade.....	361
	Administre o Seu Tempo, Administre a Sua Vida .....	361
	O Livro Negro das Habilidades de Persuasão .....	361
	Apresentando Magicamente.....	361
	A Mágica da Metáfora.....	362
	Tecendo as Palavras: A Ciência da Sugestão .....	362
<b>CAPÍTULO 23: Dez (que, na Verdade, São Doze) Recursos Online da PNL</b> .....		<b>363</b>
	Anchor Point.....	364
	Association for Neuro-Linguistic Programming (ANLP) .....	364
	Clean Language.....	364
	Crown House Publishing .....	364
	Encyclopaedia of Systemic NPL e NPL New Coding .....	365
	John Grinder.....	365
	Michael Gelb.....	365
	Richard Bandler.....	365
	Shelle Rose Charvet .....	366
	The International Society of Neuro-Semantics.....	366
	Golfinho — O Portal da PNL no Brasil.....	366

Descubra PNL e Coaching .....	366
<b>CAPÍTULO 24: Dez Filmes que Incluem Processos de PNL .....</b>	<b>367</b>
Avatar .....	368
Curtindo a Vida Adoidado .....	369
Up — Altas Aventuras .....	369
Duna .....	370
Melhor É Impossível .....	371
Driblando o Destino .....	372
O Campo dos Sonhos .....	373
Gattaca — Experiência Genética .....	373
Matrix .....	374
O Preço do Desafio .....	375
A PNL no Cinema .....	376
<b>PARTE 7: APÊNDICES .....</b>	<b>377</b>
<b>APÊNDICE A: Lista de Recursos .....</b>	<b>379</b>
Brasil .....	379
Reino Unido .....	379
Estados Unidos e Canadá .....	381
Dinamarca .....	381
<b>APÊNDICE B: Construção de Rapport .....</b>	<b>383</b>
<b>APÊNDICE C: A Lista do Objetivo Bem-formulado .....</b>	<b>385</b>
<b>ÍNDICE .....</b>	<b>387</b>

# Introdução

**S** seja bem-vindo à Tradução da 2ª Edição do Programação Neurolinguística Para Leigos, que está cheio de ideias e dicas para aumentar seu sucesso e felicidade. Provavelmente, você está lendo este livro por já ter ouvido a respeito de programação neurolinguística (PNL, ao longo deste livro) no seu dia a dia — em empresas, faculdades e cafés. Escrevemos a versão original deste livro porque a nossa experiência em PNL transformou nossas vidas. Quisemos despertar a curiosidade das outras pessoas a respeito do que pode ser feito com PNL. Também acreditamos que já era hora da PNL sair da linguagem acadêmica — e empresarial — e partir para a vida real, para o bom e simples português e ser utilizada por todos que desejam melhorar suas vidas

Nos últimos anos, temos observado a PNL se tornar mais popular. Parte disso se deve aos “insights” e sacações que ela nos oferece; parte por simplesmente fazer sentido. O nome em si pode ser um pouco repulsivo e o jargão associado pode representar uma barreira para os leigos em PNL. Então, é melhor darmos uma pequena explicação:

- » **Programação:** Trata dos padrões repetitivos de comportamento que você aprende e reproduz.
- » **Neuro:** Está relacionado com o que se passa em sua mente.
- » **Linguística:** Se refere tanto às palavras que você utiliza na sua comunicação quanto a sua linguagem corporal e como você a utiliza.

Alguns descrevem a PNL como “o estudo da estrutura da experiência subjetiva”; outros a chamam de “a arte e ciência da comunicação”. Preferimos dizer que a PNL o permite entender o que o faz funcionar: como pensa, sente e decifra o seu dia a dia no mundo que o cerca. De posse desse entendimento, toda a sua vida, seu trabalho e lazer podem se renovar.

É difícil pensar que já se passaram seis anos desde o lançamento da primeira edição deste livro. A primeira edição de Programação Neurolinguística Para Leigos nos trouxe oportunidades, que vieram principalmente na forma de clientes incríveis que dividiram conosco suas vidas, problemas e sucessos. Nós incorporamos algumas dessas lições que tiramos de nossos últimos trabalhos para trazer a você uma nova perspectiva.

Em particular, neste livro você tem o benefício de dois novos capítulos. O primeiro (o Capítulo 19) é sobre modelagem. A PNL começou com a modelagem, uma abordagem que lhe permite aumentar suas habilidades. O segundo novo capítulo (o Capítulo 20) está focado em tornar as mudanças mais fáceis. Sabendo que mudanças são determinantes no mundo frenético em que vivemos, você

encontrará aqui novas ideias que o ajudarão a aliviar os efeitos negativos do estresse, além da aplicação dos principais instrumentos da caixa de ferramentas da PNL.

## Sobre Este Livro

Este livro tem como objetivo atingir positivamente qualquer um que seja fascinado por pessoas. Por esse enfoque experimental, a PNL encoraja as pessoas a tomarem as rédeas das próprias vidas. Atrai aqueles com desejo de novas experiências e de abrir a mente a novas possibilidades.

Tentamos fazer a PNL agradável, prática, acessível e útil para você. Esperamos que você possa mergulhar neste livro em qualquer capítulo e rapidamente encontrar ideias práticas de como usar a PNL para resolver questões e proporcionar mudanças em sua vida.

Para demonstrar a utilidade da PNL, nossa escolha de conteúdo é seletiva. Pretendemos oferecer um “menu” atrativo, caso você seja um novato. Para aqueles com mais conhecimento, esperamos que este livro possa ajudá-lo a assimilar o que já sabe, bem como colocá-lo em contato com algumas ideias e aplicações novas. Para esse fim, tornamos as informações importantes, como as que seguem, fáceis de visualizar:

- » Como descobrir o que é importante para alcançar seus objetivos com energia e convicção.
- » Quais são os pressupostos principais da PNL e por que eles são importantes para você.
- » Quais são os melhores caminhos para entender o estilo das outras pessoas, ajudando-o a passar a sua mensagem.
- » Quando construir o *rapport* (estabelecimento de confiança, harmonia e cooperação em um relacionamento) e quando rompê-lo.
- » Como fazer seu inconsciente e seu consciente trabalharem juntos, formando um grande time.

Além disso, por ser a experiência o melhor caminho para aprender a PNL, aproveite todas as oportunidades para praticar os exercícios apresentados. Algumas das ideias e dos exercícios deste livro podem ser um pouco diferentes das suas atividades habituais, mas não se acanhe. O enfoque da PNL é deixar de lado sua descrença, experimentar e perceber seu potencial.



# Convenções Usadas Neste Livro

Para ajudá-lo a se localizar neste livro, estabelecemos algumas convenções:

- » *Itálico* é usado para enfatizar e ressaltar novas palavras ou termos que são definidos.
- » Texto em **negrito** é usado para indicar a parte da ação em etapas numeradas.
- » A `monofont` é usada para endereços da web.

## Só de Passagem

Escrevemos este livro para que você entenda com facilidade o que quer descobrir sobre PNL. Mesmo depois de escrevermos tudo isso que gostaríamos de acreditar que você vai se segurar para ler até as últimas palavras, facilitamos para que você identifique as partes “puláveis”. Este é o material que, embora interessante e relacionado a um tópico próximo, não é essencial você saber:

- » **Boxes cinzas:** As barras laterais são caixas sombreadas que aparecem em algumas partes do livro. Elas dividem histórias pessoais e observações, mas não são necessariamente para leitura.
- » **A página de crédito:** Sem brincadeira, não há nada de interessante, a menos que você seja inexplicavelmente um admirador da linguagem legal e de informações sobre impressão.

## Penso que...

Ao escrever este livro, fizemos umas poucas suposições a seu respeito. Presumimos que você seja um ser humano normal que quer ser feliz. Provavelmente, está interessado em aprendizado e ideias. Você pode ter ouvido falar em PNL, talvez já tenha trabalhado com os conceitos ou, talvez, seja apenas um assunto novo e intrigante para você. Não é necessário ter um conhecimento prévio sobre

PNL, mas você precisa ler este livro caso algum dos itens seguintes traga à sua lembrança algo familiar:

- » Está cansado ou farto da forma como algumas coisas se encontram para você agora.
- » Está interessado em como levar sua experiência de vida para novos níveis de realização, felicidade, aventura e sucesso.
- » Está curioso sobre como influenciar os outros com ética e desenvoltura.
- » Você é alguém que adora aprender e crescer.
- » Está pronto para transformar seus sonhos em realidade.

## Como Este Livro Está Organizado

Este livro tem sete partes divididas em capítulos. O sumário fornece mais detalhes sobre cada capítulo, e nós até incluímos uns desenhos no início de cada parte só para fazê-lo feliz.

### Parte I: Introdução à PNL

Diz-se: “Se você sempre faz o que sempre fez, sempre conseguirá o que sempre conseguiu”. Essas são palavras sábias para guardar na memória quando você iniciar essa viagem pelo território da PNL. Nesta parte, você começará a sentir o que é a PNL e o que pode fazer por você. Ao começar, tenha uma coisa em mente: deixe sua descrença ou pressupostos que podem impedir seu aprendizado de lado. Nesta parte, o convidamos a pensar na melhor pergunta da PNL de todas, que é “O que eu quero?”, e então a se aprofundar no que está acontecendo nos bastidores do seu cérebro e do seu inconsciente. Achemos bem interessante e esperamos que concorde.

### Parte II: Fazendo Amigos e Influenciando Pessoas

Já imaginou como a vida seria fácil se os outros fizessem o que esperamos deles? Não estamos dizendo que somos mágicos — daqueles que podem fazer os piores inimigos comerem na palma da mão —, mas o rapport é um tema-chave em PNL, que a essência deste livro explora junto com você. Nesta parte, oferecemos ferramentas para que você possa entender o ponto de vista de outras pessoas.

Mostraremos como ser responsável pelas mudanças no jeito pelo qual você se conecta com as pessoas chave da sua vida e tornar-se mais flexível no seu próprio comportamento.

## **Parte III: Abrindo a Caixa de Ferramentas**

O coração da PNL se abre diante de você nesta parte, enquanto passeia por dentro da caixa de ferramentas de PNL. Aqui disponibilizamos material prático suficiente para você.

Você aprenderá como pode adaptar e gerenciar seu próprio pensamento para enfrentar situações que considera difíceis e como pode conseguir os recursos para mudar hábitos que já não são úteis. Você também dará uma olhada no futuro e trabalhará com conceitos de tempo para resolver questões antigas e criar uma estrada mais atraente à sua frente.

## **Parte IV: Palavras para Abrir Caminhos**

Esta parte é focada em como a linguagem que você usa não apenas descreve uma experiência, mas também tem o poder de criá-la. Imagine como seria maravilhoso ter toda a atenção do seu público em você. Baseados nas habilidades e estilos de comunicadores poderosos, explicamos a forma de prender a atenção e a curiosidade de espectadores; e se você considerar que a vida pode ser descrita como uma série de histórias, descobrirá como escrever sua própria história vitoriosa.

## **Parte V: Integrando Seu Aprendizado**

Nesta parte, nós o encorajamos a reunir o que você leu e experimentou com este livro e aplicar em sua própria vida. Você aprenderá sobre modelagem e como aprender com seu modelo a alcançar excelência no campo que escolheu. Além disso, damos uma olhada no que acontece em tempos de mudança e como você pode seguir em frente com graça e tranquilidade.

## **Parte VI: A Parte dos Dez**

Se você está impaciente para encontrar respostas sobre PNL, comece por aqui. Esta parte irá levá-lo diretamente a importantes dicas e listas dos dez mais, como aplicações da PNL, recursos, livros para orientá-lo e muito mais. Nós projetamos esta parte para aqueles que sempre gostam de ler o final de um livro antes de entender a essência do assunto.

## Parte VII: Apêndices

Nos apêndices, incluímos uma lista de recursos da PNL com endereços e sites úteis, além de dois dos moldes mais importantes para usar no dia a dia:

- » Tornar seu resultado real — que é melhor explicado no Capítulo 4.
- » Construir o seu rapport com outras pessoas — é explorado no Capítulo 7.

## Ícones Usados Neste Livro

Os ícones usados neste livro irão ajudá-lo a encontrar informações específicas que poderão ser úteis:



ALERTA  
DE JARGÃO  
NA PNL

Este ícone é utilizado para sinalizar um termo da PNL, que pode soar como um idioma estrangeiro, mas tem um significado claro no campo da PNL.



PASSATEMPO  
NA PNL

Este ícone sugere ideias e atividades que proporcionarão a prática de técnicas da PNL e o alimento para o pensamento.



DICA

Este ícone sinaliza conselhos práticos para colocar a PNL a seu serviço.



LEMBRE-SE

Este ícone é um lembrete agradável de pontos importantes para anotar.



CASOS E  
CAUSOS

Este ícone indica experiências reais da prática da PNL. Algumas são reais, outras têm seus nomes trocados; enquanto outras são compostas de personagens.



CUIDADO

Este ícone sinaliza coisas a serem evitadas em seu entusiasmo de experimentar as habilidades da PNL por conta própria.

# De Lá para Cá, Daqui para Lá

Você não precisa ler este livro de uma ponta à outra, mas será muito beneficiado se acompanhar o ritmo na ordem do que é correto para você. Use o sumário para ver o que mais chama a sua atenção. Por exemplo, se está entusiasmado para entender uma outra pessoa, vá primeiro ao Capítulo 7. Se gostaria de saber o que o faz funcionar, vá ao Capítulo 6 e descubra o poder dos sentidos. Sinta-se à vontade para viajar para lá e para cá.

Uma vez que você leu o livro e quer descobrir mais, recomendamos que torne sua experiência em PNL mais completa por meio de workshops e coaching com outras pessoas. Incluímos uma seção com recursos na Parte dos Dez para ajudá-lo nessa viagem.

# 1

## Introdução à PNL

### **NESTA PARTE...**

Você encontra o que a PNL representa e porque as pessoas estão falando a respeito dela. Dê uma olhada em como tudo isso começou com algumas pessoas espertas na Califórnia para levá-lo a pensar sobre suas próprias suposições. Nós o ajudamos a se colocar na direção certa para conseguir o que quiser da sua vida. Logo você estará se aprofundando no que acontece nos bastidores do seu cérebro e inconsciente, a parte de você que tem seus principais interesses do coração.

## NESTE CAPÍTULO:

Iniciando a jornada da PNL

Explorando os temas centrais da PNL

Aprendendo o máximo da PNL

# Capítulo 1

# Explicação sobre PNL

**E**is uma pequena fábula sobre um homem e um tigre.

Um tigre faminto perseguia um homem que, desesperado, voltou-se para o animal e gritou: “Por que você não me deixa em paz?” O tigre respondeu: “Por que você é tão apetitoso?”

Em qualquer comunicação entre duas pessoas ou, neste caso, entre o homem e a fera, há sempre mais de uma perspectiva. Algumas vezes as pessoas não conseguem entender este fato, pois não sabem como mudar seu próprio comportamento para se comunicar de forma a conseguir o que querem.

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma das metodologias mais sofisticadas e eficientes disponíveis atualmente para nos ajudar a nos comunicar de forma eficaz. A PNL é centrada na comunicação e na mudança. Na atualidade, todos nós precisamos de habilidades que desenvolvam a flexibilidade pessoal. Jeitinhos e truques publicitários não são o suficiente; precisamos de algo real.

Então, seja bem-vindo ao início desta viagem. Neste capítulo, você terá uma rápida amostra dos temas centrais da PNL.



# Uma Introdução à PNL

Todos os seres humanos com corpos são nascem com o mesmo sistema neurológico básico.



Seu sistema neurológico transmite as informações recebidas do seu ambiente até o seu cérebro através dos seus sentidos. Seu ambiente, neste contexto, é tudo externo a você, mas também inclui seus órgãos, como seus olhos, ouvidos, pele, estômago e pulmões. Seu cérebro processa as informações e transmite mensagens de volta aos seus órgãos. Com seus olhos, por exemplo, o resultado disso pode ser uma piscada. As informações podem também criar emoções, e você pode sentir alegria, chorar ou rir. Resumindo, você se comporta de determinada maneira.

Nossa capacidade para realizar qualquer tarefa na vida, seja nadar em uma piscina, preparar uma refeição ou ler este livro, depende de como reagimos ao estímulo do nosso sistema nervoso. Dessa forma, muito da PNL é dedicada à aprendizagem de como pensar e comunicar-se de forma mais eficiente consigo mesmo e com os outros.

A seguir, uma explicação detalhada do termo Programação Neurolinguística:

- » Programação descreve a teoria da aprendizagem e direciona como codificamos ou representamos mentalmente a experiência. Nossa programação pessoal baseia-se em processos internos e estratégias (modelos de pensamento) que nós utilizamos para tomar decisões, resolver problemas, aprender, avaliar e obter resultados. A PNL nos mostra como recodificar nossas experiências e organizar um programa interno para que possamos alcançar o resultado desejado.
- » Neuro refere-se ao nosso sistema neurológico. A PNL baseia-se na ideia de que experimentamos o mundo através de nossos sentidos, que traduzem informações sensoriais em processos de raciocínio tanto conscientes quanto inconscientes. Os processos de raciocínio ativam o sistema neurológico, que afeta a fisiologia, as emoções e o comportamento.
- » Linguística refere-se ao modo como os seres humanos utilizam a linguagem para interpretar o mundo, capturar e conceituar essa experiência e comunicá-la aos outros. Na PNL, linguística é o estudo de como as palavras que você utiliza e sua linguagem corporal influenciam a sua experiência.



Para compreender esse processo em ação, comece a perceber como você pensa. Apenas imagine um dia quente de verão. Você está de pé na sua cozinha, ao fim do dia, segurando um limão que você retirou da geladeira. Olhe-o por fora, sua casca brilhante amarela-esverdeada. Sinta como está gelado. Leve o limão ao nariz e cheire-o. Hummm... Aperte-o levemente e perceba o peso em sua mão.

Agora, pegue uma faca e corte-o ao meio. Ouça como o suco começa a escorrer e perceba que o cheiro torna-se mais forte agora. Morda profundamente e deixe que o suco se espalhe por sua boca.



Palavras. Simples palavras têm o poder de ativar suas glândulas salivares. Ao som da palavra “limão”, seu cérebro entra em ação. As palavras que você leu disseram ao seu cérebro que você tinha um limão na mão. Nós podemos pensar que as palavras descrevem apenas significados, mas elas, na verdade, criam sua realidade. Você aprenderá muito mais sobre esse assunto durante essa viagem que faremos juntos.

## Algumas definições rápidas

A PNL pode ser descrita de várias formas. A definição convencional é “o estudo da estrutura da nossa experiência subjetiva”. Eis mais algumas formas de responder à difícil pergunta “o que é PNL?”:

- » A arte e ciência da comunicação
- » A chave da aprendizagem
- » Trata do seu relacionamento com os outros
- » É o caminho para alcançar os resultados que você almeja em todas as áreas da sua vida
- » A maneira de influenciar os outros com honestidade
- » Um manual para o seu cérebro
- » O segredo das pessoas de sucesso
- » O caminho para criar seu próprio futuro
- » O caminho para ajudar as pessoas a entenderem sua realidade
- » A caixa de ferramentas para a mudança pessoal e organizacional

## Onde tudo começou e para onde caminha

A PNL começou na Califórnia, no início da década de 1970, na University of Santa Cruz. Lá, Richard Bandler, um estudante de ciências da informação e matemática, juntou-se ao Dr. John Grinder, um professor de linguística, para estudar pessoas que eles consideravam comunicadores de excelência e agentes de mudança. Eles ficaram fascinados pela maneira como algumas pessoas criavam condições para enfrentar situações ou pessoas difíceis, com as quais outros haviam falhado para se conectar.