



Programação Neurolinguística ^{Para} leigos

A Programação Neurolinguística, ou PNL, proporciona fundamentos essenciais para descobrir como as pessoas pensam e administram seus estados emocionais. Esta prática Folha de Cola te dá algumas listas úteis de PNL para manter em mãos.

ALTERANDO SEU ESTADO MENTAL COM MÚSICA

Aqui estão algumas maneiras diferentes de pensar sobre usar a música que você ouve para alterar seu estado mental. Talvez você esteja preso em uma rotina com seu gosto musical.

- **Varie a gama de CDs que você compra** — Mude suas seleções, do clássico para o folk, do jazz e blues para o reggae e pop e rock para ópera.
- **Mude o ritmo** — Compare ritmos previsíveis com alguns variados e não-familiares para encorajar sua criatividade. Música étnica é uma boa escolha para esse propósito.
- **Instrumental ou com letra?** — Palavras podem distrair; somente instrumental tende a ajudar no relaxamento.
- **Intuição** — Confie no seu gosto. Se você não gosta de uma música, não lute contra isso. Desligue o som — é provável que isso o faça se sentir bem.
- **Comece o dia de uma maneira diferente** — Quando você se sente bem pela manhã, comece o dia com o pé direito. Tente mudar da confrontadora estação de notícias do rádio para músicas inspiradoras e para cima.

COMO MUDAR UMA CRENÇA PESSOAL

Aprender a mudar crenças que não lhe apoiam mais permite que transforme sua vida para melhor em todos os sentidos. Você faz essa mudança com as submodalidades — as propriedades sensoriais de como você vê, ouve ou sente a experiência em que acredita.

- 1. Pense em uma crença limitadora que você tenha no momento, uma que você queira mudar.**
Talvez você acredite que tem dois pés esquerdos no que concerne à dança ou que você não sabe nadar bem.
- 2. Pense em uma crença em que você costumava acreditar mas que, para você, não é mais verdade.**
 - Essa crença pode ser algo como acreditar na fada dos dentes. Note as submodalidades da sua antiga crença.
- 3. Pense em algo que você acredite ter certeza.**
Se você não consegue pensar em nada, tente a crença de que “O sol nascerá amanhã”. Note as submodalidades dessa crença.



Programação Neurolinguística ^{Para} leigos

4. Pense em uma crença que você gostaria de ter.

Essa crença pode ser o oposto de sua crença limitadora do ponto 1, mas reformulada para o positivo: “Eu sou um bom dançarino”. Talvez você queira ser melhor em estacionar — “Eu sou bom em estacionar” — ou quer se sentir mais confiante quando falar no âmbito profissional — “Eu sou um bom palestrante profissional”.

Note as submodalidades das crenças que gostaria de ter.

5. Mude as submodalidades da sua crença limitadora — Passo 1 — para a crença que você não acredita mais ser verdade — Passo 2.

6. Mude as submodalidades da crença que você gostaria de ter — Passo 4 — para aquelas da crença que você acredita ter certeza — Passo 3.

CHECANDO VOCÊ MESMO PARA SE MANTER NOS TRILHOS

Para se manter no caminho de onde você quer chegar, em curto ou longo prazo, use a checklist a seguir para se perguntar:

- O que eu quero?
- O que isso fará por mim?
- O que está me atrapalhando?
- O que é importante aqui para mim?
- O que está funcionando bem?
- O que pode ser melhorado?
- Que recursos podem me ajudar?

COMPARANDO A MENTE CONSCIENTE E INCONSCIENTE

A Programação Neurolinguística (PNL) reconhece que sua mente consciente e sua mente inconsciente são distintas. Quando você sabe o que cada parte faz de melhor você pode concentrar seu desenvolvimento aonde ele terá mais efeito. Aprender a meditar é uma disciplina que utiliza ambos — o processamento consciente e inconsciente.



Programação Neurolinguística ^{Para} leigos

A Mente Consciente Se Destaca em	A Mente Inconsciente É Melhor em
Trabalhar linearmente	Trabalhar holisticamente
Processar sequencialmente	Intuição
Lógica	Criatividade
Linguagem verbal	Fazer seu corpo funcionar
Matemática	Cuidar de suas emoções
Análise	Armazenar memórias

EMPREGANDO NÍVEIS LÓGICOS EM PNL

Os níveis lógicos da programação neurolinguística (PNL) são um jeito poderoso de pensar sobre mudança desmembrando-a como um modelo em várias categorias de informação. Enquanto você começa a pensar sobre alguma mudança que você queira fazer, você pode se perguntar algumas questões que se relacionam com os diferentes níveis:

- **Ambiente** se refere aos fatores que são oportunidades ou obrigações externas. Responde às questões “onde?”, “quando?” e “com quem?”
- **Comportamento** é feito de ações e reações específicas dentro do ambiente. Responde à questão “o quê?”
- **Capacidades** são sobre conhecimento e habilidades, os “como fazer” que guiam e dão direção ao comportamento. Responde à questão “como?”
- **Crenças e valores** provêm o reforço — motivação e permissão — para suportar ou negar suas capacidades. Responde à questão “por quê?”
- Fatores de **identidade** determinam sua noção de si. Responde à questão “quem?”
- **Propósito** vai além da autoconsciência para se relacionar com o propósito maior sobre a missão, para perguntar “para quê?” ou “para quem?”

SUPERANDO MEDOS COM O MÉTODO PNL DE CURA RÁPIDA DE FOBIAS

O método PNL de cura rápida de fobias o leva a viver uma experiência traumática de uma maneira que o distancie da resposta fóbica comum. Só faça isso em um ambiente onde se sinta seguro e com alguém que possa ajudá-lo a permanecer com os pés no chão.



Programação Neurolinguística ^{Para} leigos

1. Identifique quando você tem uma resposta fóbica a um estímulo ou memória traumática ou desagradável que você quer superar.
2. Lembre-se que você estava seguro antes e depois da experiência desagradável.
3. Se imagine sentado em uma sala de cinema, se observando em uma pequena tela em preto e branco.
4. Agora se imagine flutuando para fora de onde estava sentado na cadeira do cinema, em direção à cabine de projeção.
5. Agora você pode se ver na cabine de projeção, se observando na cadeira onde está assistindo a você mesmo na tela.
6. Rode o filme em preto e branco, na tela bem pequena, começando de antes de você experienciar a memória que você quer superar até depois da experiência, quando você estava seguro.
7. Agora pause o filme ou transforme a tela em um clarão branco.
8. Flutue para fora da cabine de projeção e para fora da cadeira, indo em direção ao fim do filme.
9. Rebobine o filme bem rápido, em um segundo ou dois, em cores, como se você estivesse experienciando o filme, até o início, quando você estava seguro.
10. Você pode repetir os passos 8 e 9 até estar confortável com a experiência.
11. Agora vá ao futuro e teste um momento imaginário em que você poderia experienciar a resposta fóbica.