

# A PNL E A SUA VIDA **PESSOAL**



**SBPNL**

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA

# *A SBPNL e a Programação Neurolinguística*

Agradecemos por fazer o download desse e-book sobre Programação Neurolinguística. E damos parabéns por sua iniciativa!

Ao buscar informações sobre uma ferramenta tão benéfica para sua vida, você mostra um empenho invejável em se tornar uma versão melhor de você mesmo. Esse é, justamente, o objetivo principal da PNL, reconhecida como “a fórmula da excelência humana”.

Para aproveitar melhor os benefícios oferecidos pela PNL, vamos oferecer aqui mais informações sobre como ela surgiu e como tem ajudado milhares de pessoas em todo o mundo a atingir a excelência em todos os aspectos da vida pessoal e profissional.

A PNL é como um manual de instruções para a mente. Trata-se de uma ferramenta comportamental altamente eficaz, capaz de curar fobias, diminuir ansiedade, reduzir estresse e superar neuroses, permitindo também melhorar as relações com os outros e com você mesmo. Além de superar dificuldades, a PNL permite que você modele pessoas bem-sucedidas para conseguir realizar todos os seus objetivos. E, uma vez ciente da sua capacidade, você poderá descobrir que é melhor do que pensa em diferentes áreas da sua vida.

## *Um pouco de história*

As técnicas da PNL foram desenvolvidas na Universidade da Califórnia, na década de 1970, pelos norte-americanos Richard Bandler e John Grinder. Na época, o estudante de graduação em Ciências da Computação e o linguista se interessaram pela psicoterapia e decidiram investigar o que diferenciava os tera-



peutas bem-sucedidos e os que não tinham tanto êxito junto a seus pacientes. Ao observar como os profissionais mais eficazes se comportavam, descobriram atitudes em comum que lhes permitiam ultrapassar os obstáculos que levam ao sucesso. A partir dessa descoberta, decodificaram a forma como essas pessoas elaboravam seus objetivos até alcançar a solução desejada e como era estruturada a estratégia desse processo de pensamento.

Bandler e Grinder compreenderam que os vencedores conseguiam superar limitações pessoais para potencializar suas qualidades e recursos intelectuais. Os principais fatores que levavam estas pessoas ao topo eram a capacidade de tomar decisões e, principalmente, a habilidade para se comunicar. Com essas conclusões, a dupla passou a testar o uso dos mesmos padrões por outras pessoas, descobrindo que era possível copiar as estratégias dos vencedores e alcançar o mesmo sucesso e resultados na vida profissional e pessoal.



Ao aliar as estruturas e ferramentas recém-descobertas ao uso da linguagem proposto pelo hipnólogo Milton Erickson, Bandler e Grinder desenvolveram uma nova ferramenta de mudança pessoal: a Neuro-Linguistic Programming, ou Programação Neurolinguística, em português. Alguns anos depois, em 1981, criamos a SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística, responsável por introduzir a PNL no Brasil. Após milhares de treinamentos de aplicação e formação e de cursos corporativos, temos o orgulho de hoje ser o maior centro de excelência em PNL da América Latina, o lugar onde são geradas as novas ideias, estudos e pesquisas na área.

## Por que PNL?

O nome Programação Neurolinguística resume seus três pilares de sustentação. O neuro remete à mente, onde processamos nossas experiências por meio dos cinco sentidos. Linguística refere-se à linguagem ou a outras formas de comunicação não verbal.

O termo programação pode ser entendido como uma comparação entre a mente humana e um computador: o cérebro é o “hardware”, enquanto a mente, os pensamentos e os comportamentos compõem o “software”, ou seja, o programa que define como o computador interpreta os dados recebidos.

## O que a PNL pode fazer por você

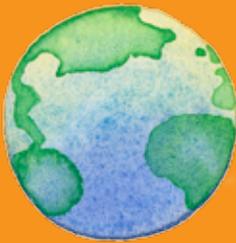
A PNL pode mudar padrões de comportamento a longo prazo e ser aplicada onde quer que haja pessoas. Com suas ferramentas, você pode livrar-se de medos, fobias, maus hábitos e compulsões; melhorar sua memória; diminuir a ansiedade; superar neuroses; aumentar a autoestima; tomar decisões mais acertadas e organizar-se para realizá-las. Isso porque permite que seus praticantes “reprogramem” a mente, substituindo falhas de programação gerados no passado. Ela é como uma caixa de ferramentas infinita, sempre disponível para “consertar” o que afasta a excelência em qualquer área de sua vida.

Não é à toa que tal conhecimento seja utilizado de diferentes formas por profissionais bem-sucedidos que nem sempre revelam que seus segredos derivam da PNL. A autoajuda, uma indústria que rende bilhões a cada ano, é fortemente embasada nas ferramentas de PNL. Na esfera política também existem exemplos: Bill Clinton teria sido treinado pelo guru da PNL Anthony Robbins, nos anos 1990, e muitos especialistas reconhecem nos discursos de Barack Obama fortes elementos de PNL.



No mundo dos negócios, a Neurolinguística é usada por empresas - de pequenas a multinacionais, no setor público e privado - para melhorar as habilidades gerenciais de seus líderes e facilitar o relacionamento entre colaboradores e funcionários por meio do desenvolvimento de habilidades interpessoais. Richard Bandler já prestou consultoria para British Gas, Virgin e Ladbrokes. Brasil, a SBPNL foi escolhida para fazer treinamentos e PRESTAR consultorias para Petrobras, Oracle, Ministério do Desenvolvimento, BBKO, Accor, Cielo, Nestlé, Usiminas, Coca-Cola, Natura, Rede Globo e Caixa Econômica Federal, entre muitos outros.

À medida que mais e mais pessoas entram em contato com a PNL, ela passa a influenciar até mesmo a indústria norte-americana de cinema e televisão. Bandler costuma prestar consultoria para grandes produtores de Hollywood com o intuito de criar filmes mais assustadores e com maior impacto. A série Lie to Me, exibida aqui no Brasil, tem como personagem principal o Dr. Cal Lightman, um “detector de mentiras” profissional que reúne atenção à linguagem corporal - um dos aspectos mais conhecidos em PNL - e análise de microexpressões faciais para identificar quando alguém não diz a verdade. As séries CSI Miami e The Mentalist também dedicaram episódios inteiros a tramas envolvendo a PNL.





As ferramentas da Neurolinguística podem efetivamente trazer grandes melhorias para sua vida pessoal e profissional. Com a PNL é possível gerenciar efetivamente seu próprio estado emocional, suas crenças e atitudes, e manter o foco e até o senso de humor quando as coisas não saírem de acordo com o plano original.

Uma vez em contato com esse conhecimento, não há volta: o indivíduo não vai mais querer viver usando apenas uma parte de seu potencial. Afinal, sem receios e limitações, é possível ganhar autonomia, o que eleva a autoestima e proporciona uma melhor qualidade de vida. A gente sempre teima em usar o equipamento sem ler o manual. Mas não se pode negar que o aproveitamos melhor quando entendemos como ele funciona.

**Gilberto Cury**

*Presidente da SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística*

# índice

- 08 Conquistando sonhos
- 10 Indo além dos seus limites
- 13 Aprender
- 16 Crenças
- 20 Sonhos e objetivos
- 24 Para entender e superar o medo
- 26 Como lidar com o medo em crianças
- 29 Estresse: como evitá-lo com as ferramentas da PNL
- 32 O que deseja uma mulher?
- 36 Ter preguiça X ser preguiçoso
- 41 Programação Neurolinguística e emagrecimento
- 45 Ga-ga-gaguejando
- 47 Como lidar com filhos adolescentes?
- 49 Tá faltando dinheiro?
- 53 Criando âncoras
- 55 Coragem ou loucura?



## Conquistando sonhos



**Gilberto Cury**

Presidente da SBPNL

O ser humano tem sonhos e desejos. No entanto, muitas vezes o alvo parece se afastar mais, a cada dia. Nestes casos, o problema pode estar na formulação do objetivo, como explicarei a seguir.

Antes de tudo é preciso formular e construir o objetivo. Mas de que modo especificá-lo corretamente para que o cérebro compreenda a mensagem e trabalhe em conjunto comigo? O primeiro procedimento é imaginar o estado desejado, ou seja, o que eu quero. Nesta etapa, é importante que o desejo seja dito em termos positivos. Por exemplo: “eu quero ser magra”, que é diferente de “eu não quero mais ser gorda”. Além disso, o objetivo deve poder ser iniciado e controlado somente por mim, para que não haja interferências externas, e deverá ter tamanho apropriado e exato.

**Se o objetivo for muito grande ou distante, utilize a seguinte regra: dividir. Separe-o até que as partes pareçam de um tamanho possível. Deste modo, o objetivo que era grande e parecia inatingível se transforma em um grupo de objetivos menores.**

Em um dos casos que atuei, o paciente era uma pessoa muito rica, mas continuava trabalhando exaustivamente para ganhar mais dinheiro, pois sentia que havia um grande vazio em sua vida, que só poderia ser preenchido se tornando rico. Ao conversarmos sobre o seu passado, identifiquei uma cena

na qual ele, enquanto jovem, se prometeu ser rico. Este seria um desejo comum, não fosse a falta de limites. Faltou a ele precisar o quanto rico gostaria de ser, portanto sua busca se tornou eterna.

A segunda etapa da formulação do objetivo é determinar de que modo eu saberei que obtive resultados. Para isso, é preciso descrevê-lo em termos sensoriais, para que o objetivo alcançado se torne perceptível: quando concretizar meu objetivo, o que eu verei?, o que eu ouvirei?, o que eu sentirei? Visualizar as sensações no futuro facilita a descoberta do sucesso quanto ao que era desejado. Outro ponto importante é determinar o contexto em que o objetivo será alcançado: onde, quando e com quem quero isso? E onde, quando e com quem NÃO quero isso?

O passo seguinte é analisar de que modo ele afetará sua vida. O que será somado, mantido ou subtraído? De que modo este objetivo poderia trazer problemas para mim? De que maneira este objetivo poderá afetar as pessoas importantes em minha vida? Quais serão os resultados positivos? E os negativos?

Muitas vezes, analisar as possibilidades de impedimento de atingir o objetivo desejado ajuda o indivíduo a identificar os recursos necessários para superar as interferências que poderão surgir. Ou seja, ao identificar as barreiras, posso ultrapassá-las com maior facilidade. A partir disso, só me resta determinar quais os recursos que eu preciso para alcançar meu objetivo: quais eu já tenho e quais preciso realçar ou adquirir, e quais alternativas eu tenho para chegar até meu alvo. Planejado o primeiro passo, “a roda começa a girar”.

Boa sorte!



## Indo além dos seus limites



**Rebeca Fischer**  
Instrutora da SBPNL

Você por acaso já pensou como seria se você fosse além dos seus limites? Limites esses que você se impôs, por inúmeras razões?

Como seria realizar o potencial total em sua vida?

E que tal começar isso já este ano? Nada como ter metas e objetivos para tornar sua vida excitante, rica e em consequência, mantendo uma harmonia mental, física e espiritual.

Que tal repensar o seu modo de funcionar na vida?

Eu me proponho aqui, com este artigo, motivá-lo a ser o melhor que você pode ser, como ser humano.

Saiba que para ter uma vida satisfatória, tem-se que ter um campo eletromagnético para atrair o que lhe agrada e isso somente será possível quando o seu nível de satisfação for alto.

Quando você está insatisfeito, seu campo eletromagnético (e isso a física quântica explica) fica “aberto”, com buracos por onde vazam energia. Você provavelmente já se pegou no final de um dia “sem energia” para nada. Isso não necessariamente significa esgotamento, algumas vezes nem muita atividade você teve, mas seu nível de insatisfação começa a “transbordar”.

Se você estiver satisfeito, maior será a sua energia. Isso pode ser comprovado quando você trabalhou bastante, poderia até estar cansado, mas sente-se completamente energizado.

Vamos então aumentar o seu grau de energia?

Comece fazendo uma lista de insatisfações. Tudo o que lhe incomoda. Pode iniciar pela sua aparência física. Tem alguma coisa que não o satisfaz? Um tratamento de pele, quem sabe, cabelo, talvez emagrecer ou engordar alguns quilinhos. Neste momento, atente-se para o que você pode mudar. Esqueça ficar sofrendo porque é alto/baixo demais, ou seja, com coisas que não pode mudar...

Vá agora para sua casa. O que está “temporariamente” esperando uma solução? Coisas simples como um quadro esperando ser pendurado, uma maçaneta que sai na sua mão sempre, um “nhequenheque” na porta pedindo um oleozinho; aquela cristaleira que está mofando pois tem um vazamento no banheiro ao lado, vá relacionando tudo que percebe que lhe desagrada...

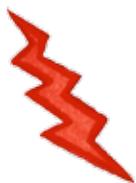
Depois de ter examinado tudo em sua casa (armários, caixa de remédio, costura, etc), você pode observar o seu ambiente de trabalho e assim por diante como se estivesse passando um “pente fino” em sua vida toda.

Esta sua lista deve ter, pelo menos, 50 itens. Ou você está se enganando.

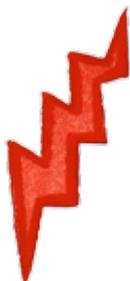
Feita a lista, o segundo passo: Quanto tempo você precisa para solucionar cada um destes itens?

Faça uma lista de 1 dia. Tudo que pode ser resolvido em um único dia. Isso não quer dizer que você vai ter que resolver no mesmo dia.





O que precisará de 1 mês? 3 meses? 6 meses? 1 ano? 2 anos? Neste momento você terá 5 listas. E é hora de ir ao Plano de Ação. Por exemplo: Quero fazer cópia das chaves da casa da praia. Em um dia resolvo. Quando? Próxima semana, até quarta-feira. Ótimo. Próximo item de 1 dia e assim por diante.



Isso o deixará ocupado por algumas horas. E você se sentirá muito bem quando ticar o primeiro item resolvido.

Sabe o que começará acontecer? Você estará fechando vazamentos de energia! E terá mais para fazer as outras tarefas.



**A idéia vem do *Life Coaching*, que o encoraja a ir além dos seus limites e, juntamente com a boa formulação de objetivos da Programação Neurolinguística, o ajudará a viver seu verdadeiro potencial.**



O que fazer depois disso? Ah, isso é uma outra história, mas você já pode ir pensando em eliminar vícios, criar hábitos de energia, estabelecer limites. Não é mesmo delicioso pensar que temos tanto tempo para lapidarmos nossas vidas tão intensamente?

# Aprender



**Aimeé Frota Merheb**  
Instrutora da SBPNL

*“Viver e não ter a vergonha de ser feliz  
Cantar e cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz...”  
(Gonzaguinha)*

Aprender é uma maneira de abordar o conhecimento e a vida, em que a ênfase é colocada na iniciativa humana. Ela engloba a aquisição de novas metodologias, novas habilidades, novas atitudes e novos valores necessários para se viver num mundo em mutação.

**O aprendizado é um processo em que nos preparamos para lidar com novas situações (Alvin Toffler).**

“Não é um grande prazer aprender, aprender mais e aprender de novo?” Confúcio fez esta pergunta quase 500 anos antes de Cristo. E aprender ainda é para nós tema de muitas perguntas sem respostas.

Aprender por quê? Aprender para que? Parece-me que aprendemos porque não há outro jeito, porque esta é a nossa natureza. Aprendemos porque nosso aparato sensorial nos obriga. Com tanto para ver, ouvir e sentir, só nos resta estabelecer relações e significados entre todos estes *inputs* que recebemos. Uma vez alguém disse que quando o Criador concluiu sua obra, infinitamente completa, colocou uma tabuleta onde havia a inscrição “A quem interessar possa.” E aí está.

Conhecer é diferente de aprender e de saber. Mais da nossa neurologia está envolvida no processo de aprender do que no de conhecer. Aprender é mais parecido com incorporar

como verdade, com fazer sentido e ter ressonância em nossas crenças e identidade. E a outra tarefa, até mais árdua, mais instigante, e, quando possível, mais prazerosa, talvez seja o desaprender para aprender de novo. É desejável que seja um ciclo sem fim, e tem sido assim com os indivíduos através de gerações e gerações. E ocorre na maioria das vezes como um processo inconsciente, do qual não conhecemos. É mais fácil aprender do que não aprender.

Quando aprendemos, nossos modelos mentais se ampliam, e mais do mundo se mostra. É como recriar o universo a cada momento. Na busca de reconhecer o processo da aprendizagem colheram-se depoimentos de pessoas tidas como eternos aprendizes, que demonstram que eles compartilham alguns traços comuns:

*Tomam erros por resultados e acham que errar é apenas outra forma de aprender.*

*Eles têm presente a pressuposto de que não sabem tudo e que suas crenças são apenas formas de alinharem os eventos com as informações de que dispõem até então.*

*Todos são hábeis em criar imagens, gostam de se imaginar outros elementos presentes na experiência, vendo, ouvindo e sentindo a partir de pontos de vista diferentes.*

*Aprendem com facilidade quando o assunto os interessa, quando podem ver e fazer uma conexão a alguma coisa que já conhecem ou sabem ou ainda com algo que lhes possa ser útil no futuro.*

*Nenhum deles aprende sob estresse. Alguns, às vezes, se referem a si mesmo na terceira pessoa do plural, como se nestes momentos do "eureka" reconhecessem e levassem em conta suas múltiplas facetas envolvidas no processo de curiosidade e o encantamento pela descoberta.*

*E adoram brincar de faz de conta.*

Para o eterno aprendiz o aprender envolve curiosidade, liberdade para pensar além do quadrado, flexibilidade em relação aos significados dados aos eventos, compreensão da fragilidade do que denominamos realidade e um grande amor às diferenças. Entre outros requisitos... Nós aprendemos a partir da experiência direta, com nossos erros e acertos, aprendemos com modelos reais ou virtuais e aprendemos através de histórias, metáforas e parábolas.

Perceber em cada momento a oportunidade de aprender alguma coisa, de provocar novas conexões no que nos parece já conhecido, de fazer perguntas jamais feitas, de inaugurar caminhos neuronais inéditos, pode proporcionar respostas magníficas seguidas de não menos magníficos, grandes e saborosos pontos de exclamação!



## Crenças



**Alexandre Bortoletto**  
Instrutor da SBPNL

As crenças são pilares de sustentação de nossa personalidade. Elas guiam decisões e comportamentos em todas as áreas de nossa vida, determinando o que nos parece bom, mau, possível ou impossível. Desde que nascemos vamos colecionando construções mentais baseadas no que aprendemos com nossos pais, parentes, amigos, professores, colegas, com a televisão ou com livros, jornais e revistas.

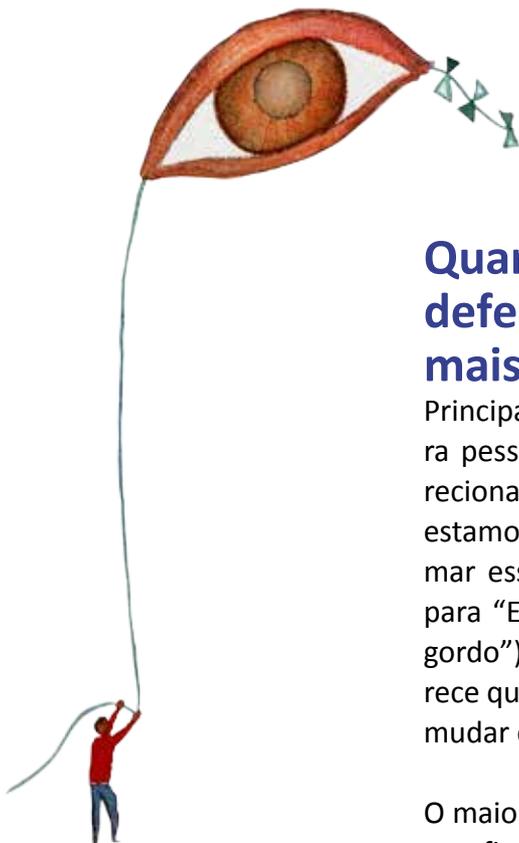
Esse conhecimento tem grande potencial para percorrer toda a vida da pessoa. Um bom exemplo é como nos ligamos fortemente a determinada religião, posição social ou esportiva que aprendemos como crianças.

Na infância, a criança está “aberta” e curiosa em descobrir o mundo e pode ser altamente influenciada pelos outros. Desta forma, os rótulos direcionados a si mesma (“sou bonito”, “sou inteligente”) ou a outras pessoas (“ela é chata”, “eles são malvados”) são formados. Se essa criança não encontra contra-exemplos pelo caminho, esses rótulos se tornam crenças e profecias autorrealizadoras.

Uma arma tão poderosa pode ser usada de forma positiva ou negativa. Existem crenças que ajudam, como as suposições de Programação Neurolinguística: “temos todos os recursos de que precisamos”, ou “se alguém foi capaz de aprender determinada coisa, eu também sou”. Existem outras que são benéficas dependendo do contexto: “eu sou paciente” pode não ser legal quando a situação pede um pouco de proatividade para se resolver. Mas existem as que atrapalham muito mais do que ajudam: “eu não faço nada direito”, “sou incompetente”, “não sei lidar com dinheiro”, “não consigo emagrecer”, “só atraio as pessoas erradas”... parece familiar?

# O jeito mais fácil de enfraquecer uma crença negativa é desafiá-la.





## Quanto mais atenção damos a esses defeitos que acreditamos que temos, mais reforçamos isso dentro de nós.

Principalmente quando apontamos nossos defeitos na primeira pessoa, ou seja, “Eu SOU...”. Nesta condição, estamos direcionando os pensamentos em nível de identidade. E assim estamos rotulando definitivamente e fica mais difícil transformar essa situação. Ao mudar o nível para comportamental, para “Eu ESTOU...” (como trocar o “SOU gordo” por “ESTOU gordo”), fazemos ligações mentais em termos passageiros. Parece que esta condição é para este momento e deve passar ou mudar em breve.

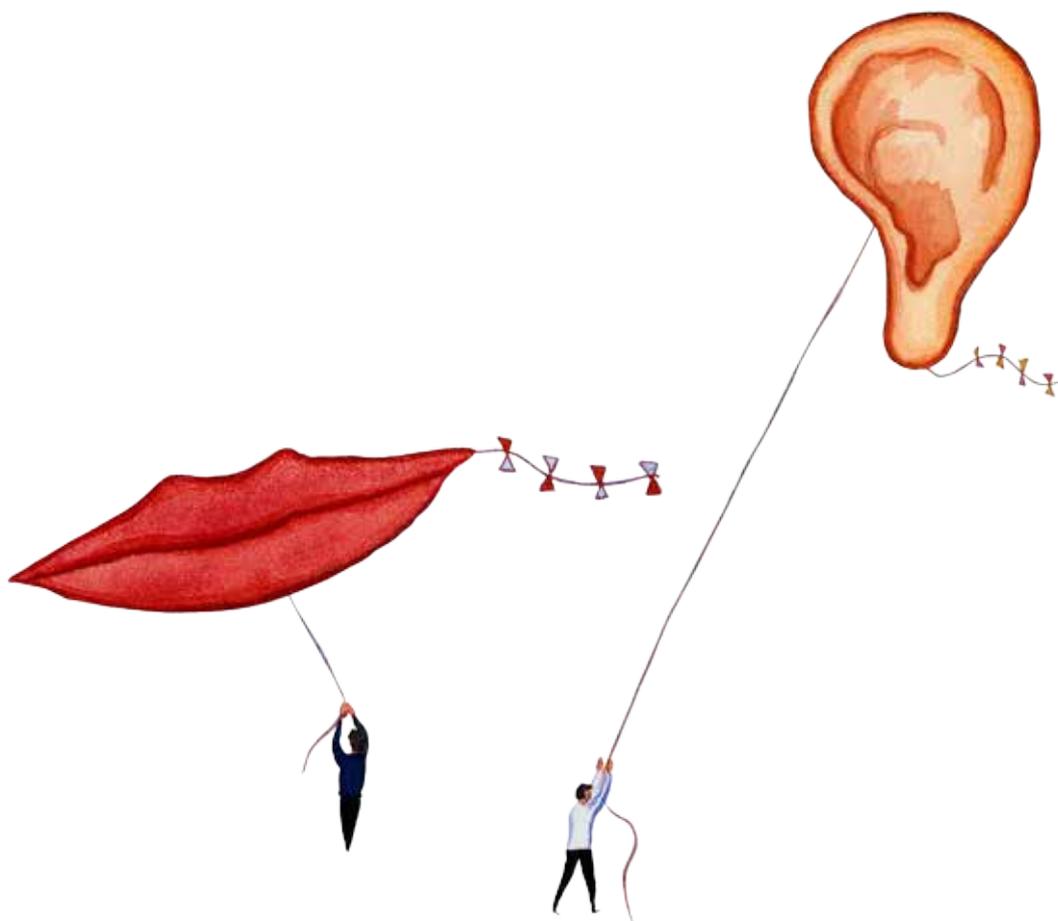
O maior risco de ficar anos e anos reforçando esses padrões é que fica cada vez mais difícil deixar de acreditar neles. Neste caso a pessoa acaba por encontrar “pelo em ovo”, mesmo que não existam provas concretas para continuar com essa crença, dá um jeito de criar evidências menos objetivas. Ter um rótulo de “eu sou um fracassado” pode levar fracasso para todas as áreas da vida, como profissional, afetiva, etc.

O jeito mais fácil de enfraquecer uma crença negativa é desafiá-la. Encontrar contra-exemplos me mostra a realidade: como posso SER um fracasso se já fui bem-sucedido antes? No máximo eu ESTOU fracassando agora, o que não indica que vá fracassar de novo. Isso acaba por diminuir a crença e ajudar na ressignificação para padrões mais positivos e produtivos.

Outra forma muito eficaz de mudar esses paradigmas seria encontrar pessoas que corroborem com pensamentos e comportamentos mais produtivos. O velho adágio de “diga com

quem anda e direi quem é” funciona muito bem neste sentido. Procure conviver com pessoas que alimentem viver a vida que você deseja e não o contrário. Com os que sabem lidar com dinheiro, manter a boa forma, dizer não na hora certa, se comprometer...

É importante focar no positivo e tratar a nós mesmos com um pouco mais de carinho. Assim encontramos o que há de mais belo na vida.... viver!



## Sonhos e objetivos



**Rebeca Fischer**

Instrutora da SBPNL

Ouçõ muito as pessoas falarem que estão insatisfeitas com suas vidas. Reclamações mil a todos os cantos. Mas, como mudar isso? Existem algumas categorias de pessoas neste vasto universo.

Existem pessoas que vivem a vida por viver, sobrevivendo, e não fazem ideia que podem mudar. Isso independe de classe social ou cultural. Simplesmente não sabem que podem querer mudar. A essas, esse artigo com certeza será de extrema valia.

Existem aquelas pessoas que não desejam programar seus futuros pois têm medo do fracasso, da frustração de não realizarem o que almejam. Essas pessoas se acomodam, vivem o aqui e o agora e não pensam em futuro. E, se pensarem, é algo muito impreciso, distante.

Outra categoria de pessoas são as que querem muito conseguir mudar suas vidas, mas apenas não sabem como fazê-lo. A essas também este pequeno artigo poderá ajudar.

E você, como está investindo em seu futuro? Tem planos, projetos? Que tal aproveitar o momento para “renovar” seus sonhos? Falando sério, como você quer estar daqui 10 anos? Sabia que você pode plantar as sementes de seus sonhos?

Vejamos! Comece pensando nas áreas de sua vida que merecem uma atenção especial. Geralmente são aquelas que ficaram esquecidas, e algumas vezes geram uma certa frustração quando pensamos nelas.

Vamos cuidar um pouquinho delas? Comece avaliando que nota daria para ela, de 1 a 10. Feito isso, agora você sabe quan-

to deve caminhar para atingir um 10. Pense no que você quer melhorar. Sem censura ou sem pensar se é possível ou não. Se você fosse diretor do filme de sua vida, como o faria? Lembre-se, você é o protagonista, ator principal. Capriche.

Vejamos, se essa área carente for a financeira, e se sua atual situação for “negativa”, ou mesmo 1 ou 2, como seria se fosse 8 ou 9? O que você estaria fazendo? Como se sentiria e como as pessoas ao seu redor te veriam? A isso chamamos “evidências”, ou seja, sinais que você vai colher de que o que deseja está realmente acontecendo.

Agora responda, se isso só depender de você, quando (é, coloque uma data ou um período para que isso aconteça) quer que isso aconteça? Com alguém em especial ou sozinho, você mesmo?

Assim você vai caminhando traçando as rotas que o levarão ao seu destino. Por isso muito importante é saber onde quer chegar. Imagine-se pegando um táxi e o motorista lhe perguntando onde quer ir e você não saber? Ele vai te levar para qualquer lugar e você não vai poder reclamar. E isso acontece com tanta gente!

Responda sinceramente, o que te impediu de já ter conseguido isso? Foi falta de organizar sua agenda, falta de disciplina, preguiça, o quê? Identificando o impedimento você pode trabalhar para superá-lo. Muitas pessoas não conseguem atingir seus objetivos simplesmente por não ter segmentado, dividido, quando este é muito grande. Exemplo, se alguém quer emagrecer 30 quilos, pode se desmotivar se pensar nos 30 de uma só vez. Entretanto, se planejar emagrecer os primeiros 5

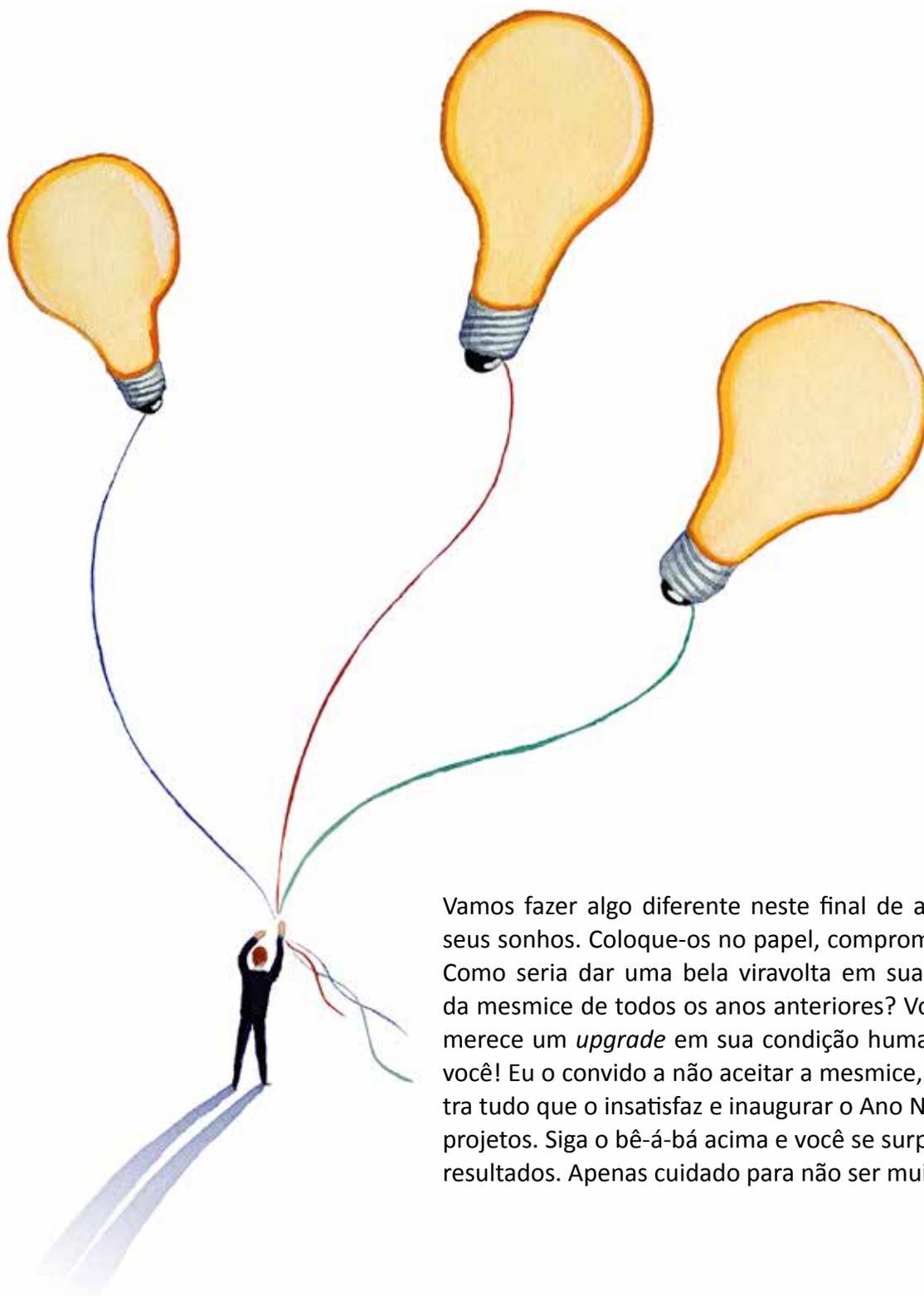


quilos, vai se surpreender em cada etapa, até que, de repente, já emagreceu mais do que imaginava.

**Tenha sempre em mente que muito importante é você ver o resultado pronto. Isso o motivará para as mudanças necessárias. Se ficar imaginando o quanto vai se privar, sofrer, isso o fará desistir antes mesmo de ter iniciado.** Todas as estratégias de motivações levam a pessoa a ver o resultado pronto.

Alguém pode te ajudar a conseguir o que quer? Ou, alguém que você conheça já conseguiu algo similar? Converse e troque ideias com essas pessoas. Enriquecerá seu repertório de alternativas.

O final de ano, para muitas pessoas, é triste, deprimente. Por que será? Muitas vezes, neste período, muitos se dão conta do quanto o ano “voou” e do quão pouco foi feito em termos de realização. Não, o tempo não voa, ele tem exatamente a mesma medida de 10 anos atrás. Entretanto, por ter vivido muita rotina, seu cérebro não registra este tempo passado e você tem a sensação de não ter percebido ele passar. Ao contrário, lembre-se de uma situação em que fez uma viagem de apenas alguns dias para um lugar novo, desconhecido. Você volta com a sensação de que muitos dias se passaram, as vezes a sensação de que os meses correram, mas isso é apenas uma ilusão, pois o seu cérebro registrou cada nova ação, para ele antes desconhecida, e o tempo ficou com cara de longo!



Vamos fazer algo diferente neste final de ano? Comece por seus sonhos. Coloque-os no papel, comprometa-se com eles! Como seria dar uma bela viravolta em sua vida para tirá-la da mesmice de todos os anos anteriores? Você não acha que merece um *upgrade* em sua condição humana? Depende de você! Eu o convido a não aceitar a mesmice, a rebelar-se contra tudo que o insatisfaz e inaugurar o Ano Novo com grandes projetos. Siga o bê-á-bá acima e você se surpreenderá com os resultados. Apenas cuidado para não ser muito feliz!

## Para entender e superar o medo



**Gilberto Cury**

Presidente da SBPNL

Pode ser de avião, de insetos, de dirigir, de falar em público. O medo é inerente ao ser humano, e se manifesta diversas vezes ao longo da vida, de diferentes maneiras. Às vezes, nasce sem motivo aparente, e pode atrapalhar atividades do dia a dia, o que mina a autoconfiança e limita o indivíduo, deixando-o inseguro.

O ser humano não nasce com temores. Toda criança é ousada; mexe na tomada e puxa o rabo do cachorro porque não conhece ou não teme as consequências de seus atos. Em algum momento da vida o indivíduo adquire certos medos, geralmente alocados na primeira infância.

O cérebro tem uma capacidade fantástica: consegue aprender um trauma em segundos e se lembra dele pelo resto da vida. Mas também tem a capacidade de desaprender o medo com a mesma velocidade, e reagir de forma diferente diante de um mesmo estímulo. Não são necessários anos de terapia para que o cérebro elimine o registro negativo, contanto que possamos supri-lo com as ferramentas corretas.

A Programação Neurolinguística ajuda a descobrir qual o momento em que foi gerada a fobia. O simples contato com um filme ou uma fotografia que mostra o objeto do medo - de aranhas gigantes a acidentes aéreos - pode ter sido o gerador de tanto pavor.

A partir do contato com a sensação que causa o medo, é hora de mudá-lo. A PNL vai munir o indivíduo com recursos para lidar com aquela situação, e que não estavam disponíveis quando ela aconteceu. Quando a criança se assustou com o filme sobre aranhas gigantes, por exemplo, ela se sentiu in-

defesa, desprotegida. Ao resgatar esse sentimento, é preciso atualizar as informações contidas nele. Não se pode mudar a história, mas é possível trabalhar a maneira como a sensação ficou arquivada.

É importante ajudar a pessoa a lembrar-se de momentos em que se sentiu amparada, e trazer essa sensação reconfortante para os momentos em que o incidente assustador for lembrado. O indivíduo pode aprender que há outros caminhos além do medo.

Ao final, a pessoa pode continuar não gostando de aranhas ou de aviões, mas irá conseguir ver um inseto ou viajar se sentindo tranquila, segura e confortável. A PNL é como uma caixa de ferramentas que proporciona ajuda na superação de fobias.

**Sem receios e limitações, é possível ganhar autonomia, o que eleva a autoestima e proporciona uma melhor qualidade de vida.**

## Como lidar com o medo em crianças



**Walkyria Coelho**  
Instrutora da SBPNL

O medo é uma reação instintiva essencial, que nos prepara fisiologicamente para lutar ou fugir diante de situações ameaçadoras. É um estado emocional que ativa os sinais de alerta do corpo diante dos perigos.

Todos nós sentimos medo, muitas vezes sem qualquer sentido ou razão lógica. A criança vive a maior parte do tempo no mundo da imaginação, da fantasia, confundindo muitas vezes as duas realidades, expressando medo muitas vezes sem um motivo aparente.

Os adultos às vezes não sabem lidar com essas situações e não dão a devida importância ao fato. Com a melhor das intenções chegam até a repreender a criança, achando que se trata de “manha”, principalmente se não encontram uma razão que justifique aquela reação.

Quando a criança tem medo do escuro, acorda assustada e vai para a cama dos pais, a reação mais comum é permitir que ela fique e durma junto com os adultos, o que pode virar um hábito. Quando tem medo do mar ou da piscina, muitos pais pensam que a melhor maneira de tranquilizar a criança é mostrar que não há nada a temer, obrigando-a a enfrentar a situação.

Essas atitudes podem provocar alguns desequilíbrios psicológicos e emocionais, piorando ainda mais o quadro. É importante ouvir a criança, entendendo que o que diz é verdade para ela. É preciso saber ouvir e respeitar o sentimento da criança, para depois buscar a melhor forma de conversar com ela sobre aquilo que a amedronta.

Expor a criança a situações nas quais ela se sinta insegura só vai causar sofrimento, ansiedade e insegurança. Um medo que poderia ser superado no processo natural de desenvolvimento, pode se transformar em um medo fóbico, deixando-a mais assustada e agitada.

É natural que o medo apareça mais forte quando acontece algum evento: quando a criança escorrega e cai na piscina funda ou se perde dos pais na praia. Dependendo do tamanho do susto e do excesso de preocupação dos pais, ela pode ter uma reação exagerada diante de situações simples. Criança também aprende por imitação e, por perceber o desespero dos adultos diante da situação, pode desenvolver um padrão de resposta fóbico.

É necessário mostrar que algumas coisas são realmente perigosas e que devem ser evitadas, pois estabelecer limites faz parte do processo educacional. Orientar que escadas, piscinas, tomadas ou janelas podem representar riscos é fundamental, mas sempre com firmeza, congruência, segurança e carinho.

É importante evitar a utilização do medo da criança como meio de poder, para obter obediência, como por exemplo: “se você não me obedecer vou deixar o bicho te pegar” ou “o monstro vem te assustar porque ele não gosta de criança desobediente”.



O diálogo e a paciência são ferramentas importantes no processo de desenvolvimento emocional e psicológico da criança, principalmente quando ela ainda não consegue se expressar e dizer o que sente.

É responsabilidade dos pais ajudar a criança a enfrentar esses temores e procurar identificar a origem ou mesmo a existência do medo, tarefa que exige muita atenção e dedicação. Brinque com a criança, entre na fantasia dela. Com experiências lúdicas os adultos entendem melhor os anseios dos pequenos e esses aprendem a enfrentar várias situações onde o sentimento de medo aparece.

Em geral, a criança supera a ansiedade, a insegurança e medos menores com o apoio e amor dos pais. Um simples abraço é suficiente para afastar perigos reais ou imaginados, pois os adultos significativos representam criaturas poderosas, capazes de protegê-las de qualquer coisa que as ameace.



## Estresse: como evitá-lo com as ferramentas da PNL



**Rebeca Fischer**  
Instrutora da SBPNL

Atualmente existe uma preocupação imensa com a proliferação do estresse entre todos nós. Médicos alertam para a grande incidência de doenças cardiovasculares em pessoas aparentemente saudáveis, jovens e bem informadas.

O trânsito, a violência urbana, os imprevistos financeiros, doenças, catástrofes, tudo parece contribuir sistematicamente para este quadro cada vez mais alarmante.

Como manter sua saúde emocional diante de um quadro onde, aparentemente, o problema encontra-se fora de você? Exatamente esta é a boa notícia. **Se o problema está fora de você, você pode assumir o controle dando um significado diferente ao que está acontecendo.** A Programação Neurolinguística (PNL) pode ajudar em diferentes situações que acontecem em nosso cotidiano.

No trânsito, por exemplo, em vez de ficar irritado pois nada anda, tudo parece conspirar contra você, imagine que este é o momento em que você pode pensar nas coisas que gostaria de mudar em seu dia a dia. Faça uma lista de insatisfações, mesmo que apenas mental, a princípio. É uma ótima maneira de usar este tempo, aparentemente inútil, para promover um *upgrade* em sua vida. Quando puder escrever o que pensou, deixe registrado para dar prosseguimento a essas mudanças. Quando tiver que lidar com as irresponsabilidades dos outros, é a mesma coisa. Imagine que você assuma um compromisso com alguém e esta pessoa não cumpra o prometido. Você se irrita, perde o humor. O que você tem a aprender com esta

situação? Pode continuar confiando nesta pessoa ou vai dar oportunidade para quem é mais consciente e responsável?

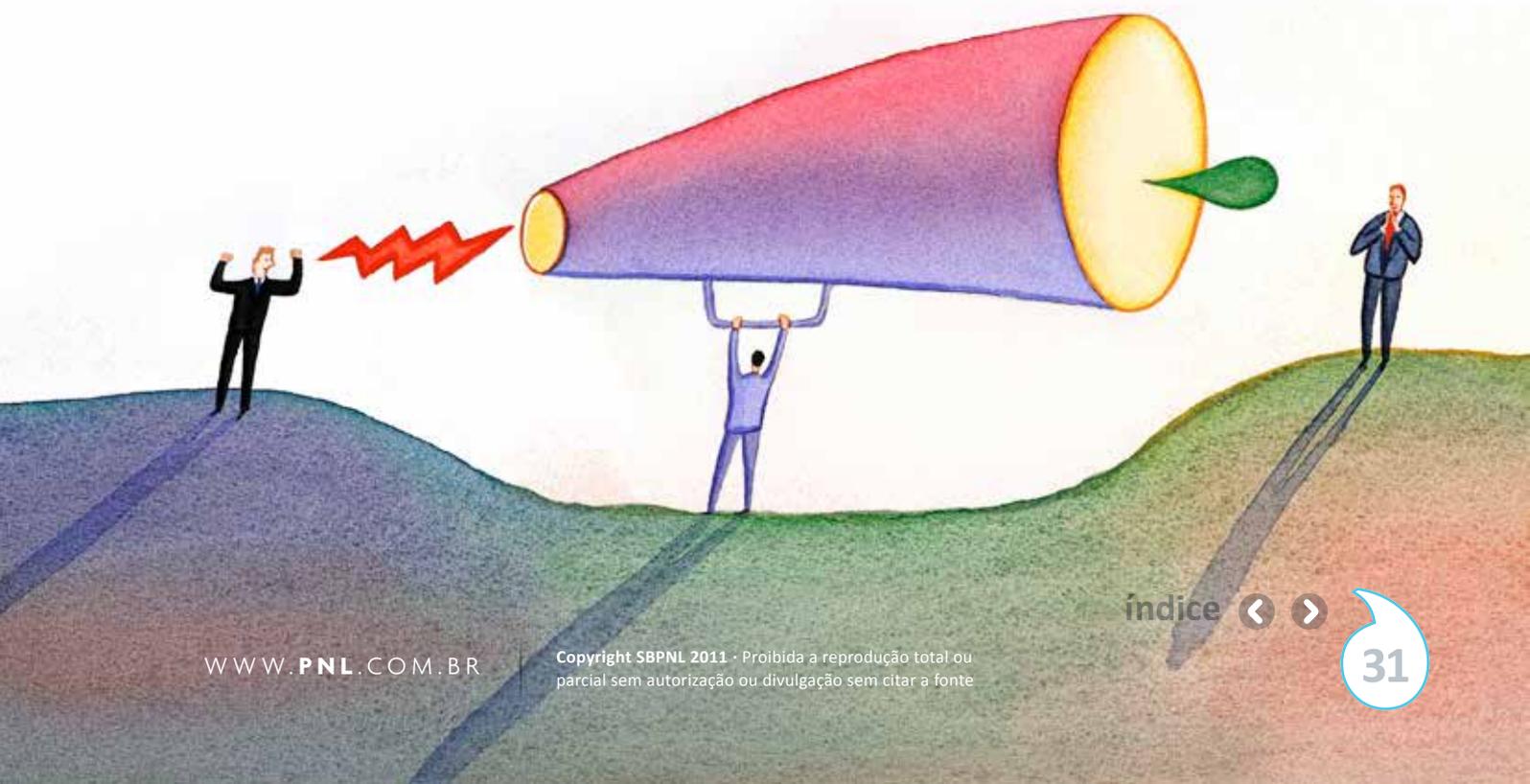
Divórcios e separações são itens considerados altamente estressantes. Dores à parte, você está associado, vivendo a situação como se estivesse acontecendo novamente? Sugestão da PNL: dissocie-se, veja-se num filme e distancie, tire o foco, faça uma ponte ao futuro, ou seja, veja-se num futuro próximo como alguém bem-disposto, feliz, equilibrado. Como você vai fazer isso é outra história, mas o fato de saber onde quer chegar dá ao seu GPS interno a escolha dos caminhos a tomar. Pessoas que permanecem sofrendo por muito tempo não criaram perspectivas positivas a respeito da nova condição.

Há algum tempo, participei de um evento sobre “O dia internacional do silêncio”, promovido por uma empresa que fabrica janelas antirruído. Ouvi várias palestras sobre os danos que os excessos de ruído exercem no ser humano, e estresse é com certeza o maior deles, provocando desequilíbrio emocional, raiva, descontrole e muitos comportamentos indesejados. Fato é que muitos de nós vivemos em cidades altamente ruidosas. Se não podemos resolver esta questão com os equipamentos oferecidos por estas empresas que são altamente qualificadas para proporcionar qualidade de vida, podemos perceber o que estamos fazendo para aprender a lidar com estes ruídos.

A PNL nos oferece uma gama de exercícios que provocam mudanças internas incríveis, como a possibilidade de “afastarmos” esses sons, deixando-os em segundo plano e colocando atenção, em primeiro plano, para coisas que são mais importantes no momento. Você pode estar se perguntando como fa-

zer isso e eu posso garantir-lhe que, com um pequeno treino, você vai conseguir resultados satisfatórios. Lembre-se de um momento que esteve concentrado em algo muito importante que acontecia em sua vida. Você se dava conta dos barulhos que aconteciam a sua volta? Ou mesmo dos cheiros, temperatura, imagens? Pois é, provavelmente você estava tão envolvido com o que estava fazendo/acontecendo que conseguiu deixar tudo que não era importante, para segundo plano.

Um recado final: **ninguém tem o poder de te machucar, te ferir, acabar com o seu dia, se você não deu este poder a esta pessoa. Desta forma, você é o responsável direto e único por se sentir, bem ou mal.** Como quer se sentir a partir de agora?



## O que deseja uma mulher?



**Aimeé Frota Merheb**  
Instrutora da SBPNL

O primeiro a fazer esta pergunta não foi, formalmente, um marido apaixonado e desconcertado pelos paradoxos e pelos meandros do pensamento feminino. Também não foi Mel Gibson, em uma comédia romântica que marcou presença. Foi um grande estudioso da alma humana, Sigmund Freud. E pelo que sei, ele se foi sem encontrar respostas.

Ousadamente, eu me permito responder, de maneira bem generalizada e aparentemente simplista, à pergunta que tem tomado tanto tempo de mentes indagadoras. Sabe? A mulher quer ser feliz!!!

E esta afirmação pode ser mais abrangente do que parece. Pode ser verdadeira e válida para mulheres e homens, verdadeira para a humanidade! As pessoas apenas querem ser felizes, nas suas casas, com suas famílias, no seu meio social, e na sua atividade profissional. Elas praticam um repertório inimaginável de ações e estratégias para atingirem o objetivo maior, que parece ser o que as move para frente, dia após dia. Produzir, prosperar, aumentar seu conhecimento sobre a vida e sobre sua própria existência. Fazer felizes a pessoas com quem convivem, deixar legados e lembranças perenes das personalidades especiais, generosas, diferentes, peculiares, únicas, que há milhões de anos servem à evolução. Deixar marcas positivas em sua passagem tão curta por este planeta.

Se antes éramos caçadores coletores, em seguida desenvolvemos atividades agrícolas e nos cercamos de animais que podiam nos alimentar e facilitar nosso trabalho. Reunidos em clãs, depois em fazendas coletivas e, por fim, em povoados e cidades. Mais recentemente, aprendemos que o trabalho sinérgico é mais eficiente, mais produtivo e muitas vezes mais

inspirador. E hoje, a unidade laboral sinérgica, em que tantos contribuem e influenciam, passou a ser chamada de Empresa, e ali homens e mulheres trabalham, criam e inovam com foco na prosperidade e na evolução. E as nossas atividades laborais cada vez mais desafiadoras são um campo infinito de motivação, alegria e realização.

E a pergunta ecoa.

O que quer uma empresa?

Aparentemente, os negócios existem para dar lucros e fazer rolar as moedas, que foram feitas redondas para isto. Mas há mais.

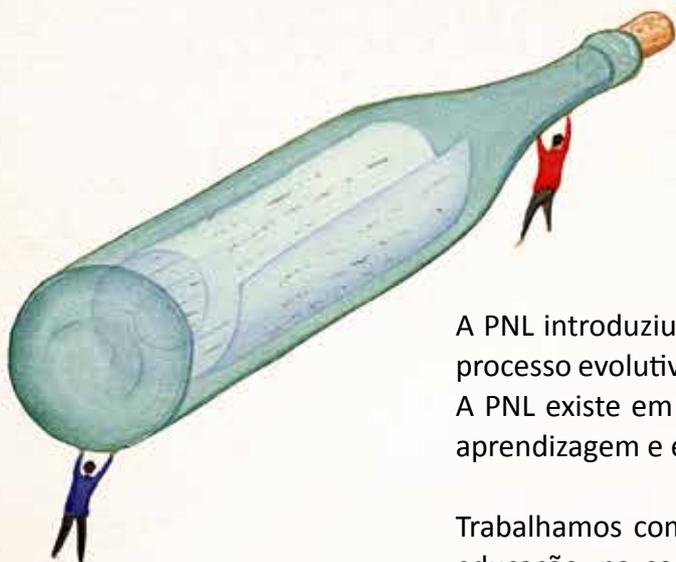
A busca pela plenitude transcende os indivíduos, transcende a “pessoa física”. E as empresas, desde as menores às mega corporações, são compostas por pessoas que também buscam seu quinhão de felicidade neste mundo.

Também querem deixar marcas positivas em sua passagem, produzir, auferir lucros, prosperar, fazer felizes as pessoas envolvidas. Desejam um ambiente corporativo agradável e cortês, que promova a vinculação dos seus colaboradores com sua visão, que os estimule a se engajar nos processos internos e nas metas a serem atingidas. Uma política de vanguarda na capacitação e na qualidade de vida dos seus recursos humanos, que os tornem mais competitivos, realizados, confiantes e proativos. Ou seja, mais felizes. Sabemos que as chamadas “melhores empresas para se trabalhar” são aquelas em que os seus colaboradores são mais felizes.

E é aí que nós entramos.

# A PNL existe em cada contexto onde haja a possibilidade de aprendizagem e evolução.





A PNL introduziu no mundo a possibilidade da aceleração do processo evolutivo e do encontro da felicidade e da realização. A PNL existe em cada contexto onde haja a possibilidade de aprendizagem e evolução.

Trabalhamos com a replicação de modelos de excelência na educação, na comunicação, na negociação, na resolução de conflitos, na aprendizagem, na criatividade e inovação, no autoconhecimento e na gestão de pessoas e de talentos. E as empresas interessadas e comprometidas com o encontro e a realização de sua vocação certamente se beneficiarão desta tecnologia tão elegante e precisa.

**A nossa missão como consultores de uma disciplina tão rica quanto a PNL é a de colaborar para a generalização desta visão da felicidade corporativa.**

## Ter preguiça X ser preguiçoso



**Rebeca Fischer**

Instrutora da SBPNL

Eu tenho preguiça. Você, que está lendo, também sente preguiça. E nem todos que a sentem são preguiçosos.

Sei disso quando, às 6 horas da manhã, meu despertador liga e é hora de levantar. A cama está tão gostosa... e tem um dia todo pela frente! Vamos lá! Este é o meu primeiro pensamento. Faço uma pequena oração e já me levanto!

Conheço inúmeras pessoas que programam o relógio para tocar a cada x minutos, por até uma hora desde o primeiro toque. E vão postergando levantar até o último momento, quando já estão atrasadas.

Esse pode ser considerado preguiçoso? Cuidado! Mesmo porque o nome tem conotação pejorativa (desconheço quem tenha orgulho de sê-lo), e cada caso é um caso e não se sabe a história precedente de cada um. Levantamos uma pequena cena do sujeito e não temos dados suficientes para avaliá-lo. Lembre-se: mapa não é território!

Porém, voltando a preguiça: acredito que todos a sentimos, vez ou outra. Uma vez li em algum livro, do autor Norberto Keppe, de que “todo ser humano” é preguiçoso. Discordo. Concordo que a sentimos, mas isso não nos torna preguiçosos.

Tenho certeza, no meu caso, de que não sou preguiçosa, sou bem produtiva. E até sinto um certo orgulho disso. Diante de uma tarefa, seja ela qual for, maior ou menor dificuldade, vejo-a pronta, antes de iniciá-la. Em Programação Neurolinguística (PNL), todas as estratégias de motivações (pelo menos as que conheço), levam o sujeito a visualizarem a tarefa terminada. Esta é uma estratégia boa, que tem me satisfeito sempre.



Outro dia, recebi a informação de que a vontade de fumar leva alguns segundos (seis ou 12). Após isso, se você conseguir mudar seu pensamento, poderá postergar o cigarro. No caso da preguiça, acredito que aconteça algo semelhante. Você a sente, e se mudar o foco, ela se apagará.

Convido você leitor a experimentar o seguinte: escolha uma tarefa que tem postergado com frequência. Você gostaria de terminá-la? O que ganharia fazendo isso? O que te impediu de já tê-la feito?

Agora, imagine já tendo conseguido. Isso lhe dá quanto prazer?

Pergunta: por acaso você imaginou que o mundo estaria se divertindo e você estaria sofrendo aí na sua tarefa? Pois é, esta é uma boa estratégia para postergar algo.

Ela é muito útil quando lhe fazem um desaforo e você deixa para “pensar sobre isso” mais tarde, pois está muito entretido com outro pensamento melhor.

E por falar em pensamento, que pensamentos têm ocupado seu mente ultimamente? Como você tem se sentido? Cansado, enfadonho, mal-humorado? Ou, ao contrário, bem-disposto, pró-ativo e otimista?

Saiba que pensamento tem a mesma reação, em nossa mente, do que alimento em nosso organismo, estômago. Você certamente não come alimento estragado, pois sabe que vai fazer mal, dar uma indisposição etc... Poucos, porém, sabem que pensamento “ruim”, também faz mal para a mente. E o oposto, idem. Pensar coisa boa, resulta em sentir-se bem. Na TV

# Você é o que você pensa.





existe um programa com o nome: “Você é o que você come”, e eu diria, “Você é o que você pensa”.

Experimente lembrar, ou até inventar agora, uma experiência maravilhosa. Sim, porque se você vai inventar, invente uma BOA! Dá o mesmo trabalho e você se beneficia muito dela.

Vale até mesmo imaginar que você é o grande ganhador da Mega Sena (se isso o faz feliz), ou até mesmo que está numa ilha paradisíaca com aquela pessoa, seja ela qual for! E, claro, numa cena fantástica! Gilberto Cury, presidente da SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística, sempre diz que a mente é melhor do que história em quadrinhos! (E pensar que alguns a transformam em filmes de terror, não porque querem, mas muitos porque não o sabem).



Agora, montou sua cena? Caprichou? Faltou algum detalhe importante? E como está se sentindo? Mal é que não! E você só precisou alguns segundos para provocar este resultado.

Quando você está com muita raiva, preso a um congestionamento monstro, ou mesmo fazendo um exame desconfortável, tipo ressonância magnética, como poderia mudar o que sente, já que tem zero condição de mudar a situação externa? Ah, mas isso é só fantasia, diriam alguns. Pois é mesmo. Porém, como você “escolhe” sentir-se? Nós temos este poder de escolha, e isso torna nossa vida fantástica.



**Coisas ruins e boas acontecem a todos nós. Como nós lidamos com o que acontece é que vai fazer total diferença.**





Alguém te disse algo que poderia ser considerado ofensivo? Dê outro significado a isso. Para você. E quem sabe ignore este comentário. Imagine que não fala esta língua e, portanto, não entendeu. Divertido? Eu acho.

Voltemos ao caso da preguiça.

Imaginemos que você tem algumas horas livres no domingo à tarde. E uma porção de textos para ler e catalogar ou qualquer outra tarefa necessária.

Está achando cansativo antes mesmo de iniciar? E se você estivesse na primeira classe de qualquer lugar, avião, navio, suíte presidencial do melhor hotel do mundo, tomando uma taça da sua bebida preferida, com todo o glamour possível, fazendo sua tarefa. Seria diferente?

Xô, preguiça!

## Programação Neurolinguística e emagrecimento



**Walkyria Coelho**

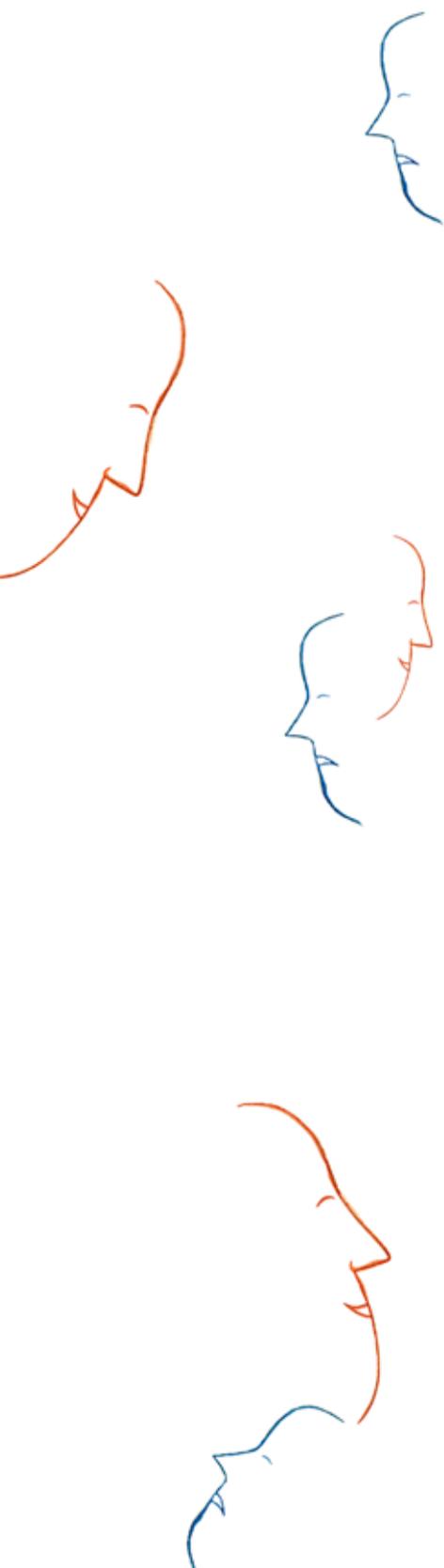
Instrutora da SBPNL

O friozinho do inverno sempre rende ao cardápio muitas calorias extras. Mas o verão já bate à porta, e com o calor vêm as preocupações com o visual. Os quilinhos a mais começam a incomodar e logo se chega a conclusão de que é preciso emagrecer. Mas antes de se entregar a dietas restritivas - e muitas vezes perigosas para a saúde -, que tal relacionar os mecanismos fisiológicos que ligam os pensamentos e emoções à forma física?

A Programação Neurolinguística é baseada na ideia de que corpo e mente formam um sistema integrado, ou seja, o que você pensa afeta o seu corpo, e o que você faz com o seu corpo afeta a sua mente. A disciplina nos oferece várias ferramentas para que possamos desenvolver atitudes congruentes para enfrentar as limitações e obstáculos que nos impedem de atingir nossos objetivos.

Cada pensamento que a pessoa tem sobre a vida, sobre si mesmo ou sobre o seu corpo funciona como uma profecia autorrealizadora. Todos nós queremos nos sentir confiantes, saudáveis e esbeltos. Mas o medo de engordar gerado por pensamentos que direcionam a atenção para as insatisfações já conhecidas em relação ao próprio corpo - como “não quero mais ter esse peso” ou “não suporto mais essa barriga” - mantém um estado interno negativo, que traz como consequência o aumento da produção de Cortizol (hormônio do estresse), afetando a ação do metabolismo. Se a pessoa afirma que quer manter-se magra e tem um sentimento de que não vai conseguir, é a esta dúvida que o seu sistema neurofisiológico vai responder.

**O que você  
pensa afeta  
o seu corpo,  
e o que você  
faz com o seu  
corpo afeta a  
sua mente.**

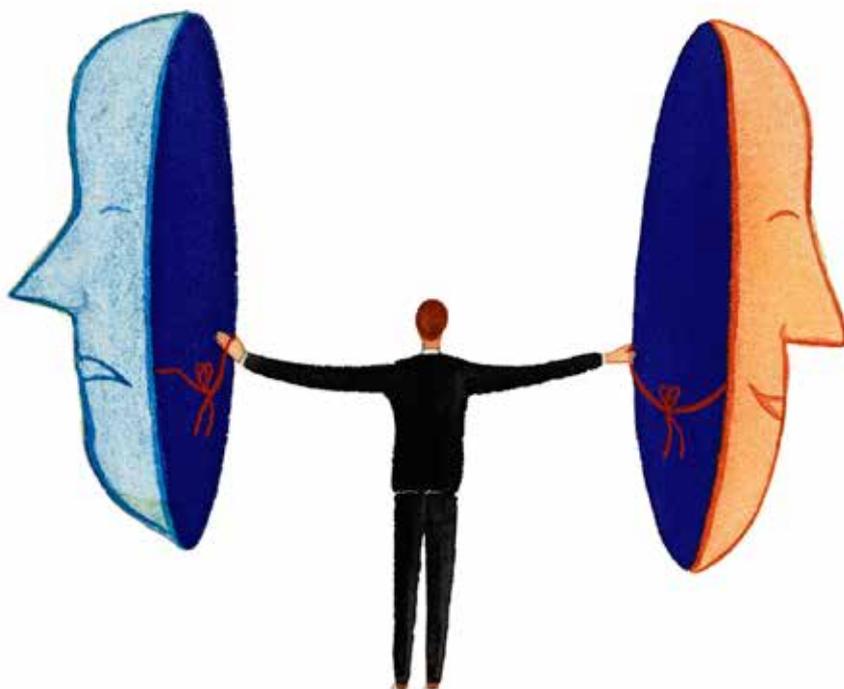


Muitas vezes temos sentimentos ou comportamentos que consideramos prejudiciais, e por não ter controle sobre eles, queremos nos livrar daquilo. **Um dos princípios da PNL afirma que todo comportamento tem uma intenção positiva; o problema é quando temos a atitude certa no momento errado.** Insegurança ou teimosia não são necessariamente ruins, mas devem ser utilizadas apenas nas situações em que são necessárias, como quando nos sentimos ameaçados. Descobrir esse ganho possibilita grandes mudanças internas transformando problemas e limitações em aliados, pois afeta diretamente o nosso estado interno, uma combinação de nossos pensamentos, emoções e sentimentos responsáveis pela nossa maneira de ser e de agir.

Estados internos negativos prolongados prejudicam a saúde e alteram a ação do metabolismo. Você pode reprogramar sua mente, fazendo-a passar de um estado negativo para um estado positivo pela simples escolha de palavras e de imagens internas mais adequadas e assertivas. Crie frases motivadoras que sejam congruentes com o processo de emagrecimento, que fortaleçam a crença de que é possível obter o que deseja, como “gosto quando me sinto leve”, “fico motivado quando percebo que já emagreci”, “tenho certeza que a cada dia me tornarei mais confiante” ou “decidi que vou ficar cada vez mais saudável”.

O processo de emagrecimento através de técnicas e estratégias da PNL é principalmente evolutivo e transformador, pois

proporciona o aprendizado de novas habilidades comportamentais úteis e saudáveis. Com alguns exercícios e estratégias a pessoa se torna consciente da diferença entre sensação de fome e vontade de comer. Esse processo de conscientização afeta diretamente a relação com a comida, usando a inteligência e o poder de autorregulação do próprio corpo, sem precisar de dietas absurdas, pois o processo começa a acontecer naturalmente. Muita gente acredita que só vai conseguir um corpo saudável com ajuda externa, como técnicas cirúrgicas ou regimes rigorosos. **Mas é importante lembrar que a força essencial da vida está dentro do nosso corpo, e não fora dele.**



## Ga-ga-gaguejando



**Alexandre Bortoletto**  
Instrutor da SBPNL

Entre o sucesso de filme “O Discurso do Rei”, filme ganhador do Oscar, e o participante Diogo do Big Brother Brasil, a gagueira está se tornando um assunto presente nas conversas do dia a dia. O problema é bastante comum; são cerca de 1,6 milhão de indivíduos com essa dificuldade para falar, segundo a Associação Brasileira de Gagueira (Abragagueira). Mas nem por isso pode ser tratado apenas como um probleminha simples.

A fala pode ser afetada por distúrbios neurológicos, mas há quem tropece nas palavras sem motivo aparente. É possível encontrar crianças, adultos e idosos que manifestam o distúrbio. Há gagos ricos, pobres, com mais ou menos formação acadêmica. Mesmo quem é especialista em determinado assunto pode gaguejar na hora de apresentá-lo a outras pessoas. Isso porque **a gagueira pode ser desenvolvida por razões psicológicas, como falta de autoconfiança e autoestima. O estresse pode causar episódios de gagueira, que, por sua vez, geram insegurança e mais estresse.**

Uma explicação possível para esse problema na fala seria a velocidade do processamento cerebral. Quando pensamos criamos imagens, sons e sensações internas, que chamamos de sistemas representacionais. Assim, a disfemia pode ocorrer pelo rápido fluxo de informações e pensamentos, onde a velocidade da emissão das informações pensadas não é acompanhada pela boca, ocasionando o atropelamento de palavras e expressões.

Somos seres sociais, e os prejuízos dessa situação podem se estender para as relações interpessoais e também as relações intrapessoais, ou seja, nossa própria relação. Perdemos a autoconfiança e a autoestima, o que pode levar a outras psicopatologias e ao isolamento social.

No filme “O Discurso do Rei”, o monarca George VI, interpretado por Colin Firth, recorre a muitos especialistas a fim de tornar seu discurso mais eficaz, e um chega a recomendar o fumo para relaxar as cordas vocais. A cena divertida não é muito diferente do que acontece às vezes na vida real. Existem pseudoespecialistas em todas as áreas, soluções mágicas também. Na minha opinião, o que traz melhor resultado são as reprogramações cognitivas, que podem ser feitas tanto pelos métodos da Programação Neurolinguística (PNL) ou pela Hipnose Ericksoniana. Como todos temos um diálogo interno - uma voz em nossos pensamentos que nos acompanha todos os dias em todos os momentos -, um caminho é diminuir a velocidade desta voz e mudar sua tonalidade, o que imediatamente promove uma afinação nas expressões verbais. A pessoa fala mais lentamente e, por consequência, a gagueira deixa de acontecer.

O preconceito e a ideologia da fala perfeita sempre existirão, porém, quando isso é divulgado pela mídia, essas representações podem mudar, fazendo com que o respeito seja considerado a premissa para relações interpessoais mais adequadas. O filme e o programa de TV, ao trazerem o assunto à tona, nos fazem entender quem é “diferente” e fazem com que passemos a ser co-participantes no processo de cura.

## Como lidar com filhos adolescentes?



**Walkyria Coelho**  
Instrutora da SBPNL

Estamos vivendo uma época em que há uma transitoriedade em vários aspectos da nossa sociedade, o que proporciona um clima de impermanência e incerteza, que afeta a nossa vida em todos os sentidos, especialmente no convívio familiar. Educar adolescentes é uma tarefa desafiadora, questionadora, emocionante e de grande aprendizado tanto para os pais como para os filhos.

Os adolescentes querem emoção, vibração, privacidade, independência, ou seja, os privilégios do adulto, sem que deem provas de já terem competência e maturidade para merecê-las. Mas, no fundo do coração, os jovens querem amor, respeito e aceitação por parte dos familiares.

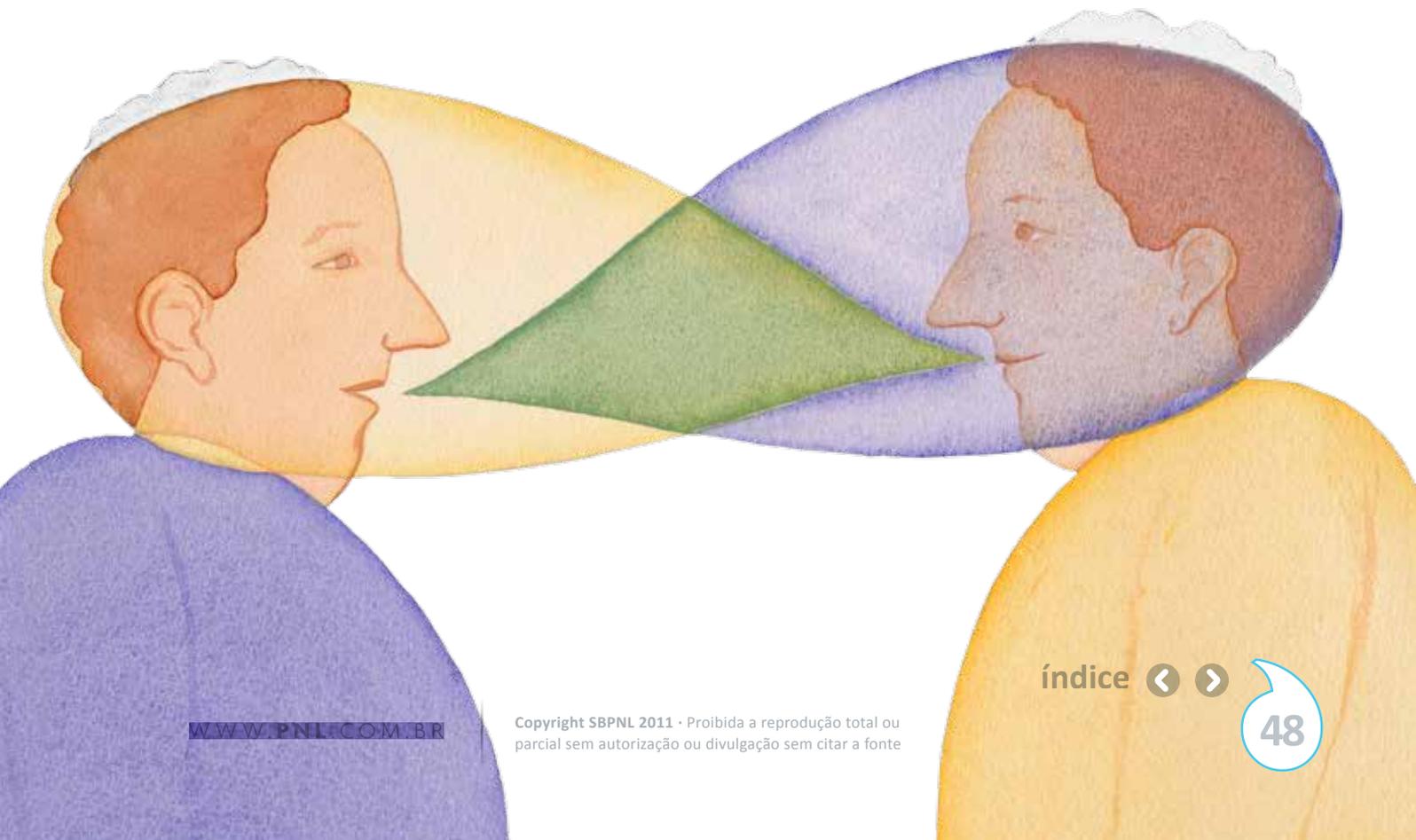
A maioria dos pais acredita que educar um adolescente é um processo cansativo, assustador. Quantas vezes não escutamos comentários do tipo “Por que os adolescentes não vêm com um manual de operação?” ou “Desisto! Nada funciona com ele!”, etc...

Ser pai e mãe é apresentar o jovem a si mesmo e ao mundo, com amor, atenção e respeito. Quem vai querer conselhos de alguém que não entende seus conflitos? Dizer que o jovem está exagerando, fazendo tempestade em copo d’água pode ser visto por ele como um uso de superioridade e condescendência para esconder que, na verdade, você não sabe do que ele está falando e não entende o que ele está sentindo.

Em Programação Neurolinguística utilizamos muito o *rapport*, que significa uma mudança de atitude diante do outro, do mundo e de si mesmo. Trata-se de um processo de transformação e mudança através da comunicação e da utilização da linguagem

que amplia a capacidade de enxergar e compreender as pessoas pela sua forma de pensar, sem críticas ou julgamentos.

Todos já fomos adolescentes, e temos experiências que nos ajudam a compreender esse momento pelo qual nossos filhos estão passando. Ampliar nossa capacidade de percepção e compreensão, somado a boas doses de respeito e tolerância, já é um grande passo para melhorar o relacionamento e permitir uma comunicação mais eficaz e, como consequência, fortalecer e trazer mais qualidade ao relacionamento pai e filho. E um bom relacionamento entre pais e filhos consiste sobretudo na possibilidade dos pais crescerem junto com cada filho, respeitando e acompanhando a passagem dessa fase tão complexa e difícil que vai da dependência quase total do bebê para a crescente autonomia e independência do filho já quase adulto.



## Tá faltando dinheiro?



**Rebeca Fischer**

Instrutora da SBPNL

A falta de dinheiro é tida como um fator altamente estressante e um dos grandes responsáveis por discussões, separações de casais, sócios, amigos. Isso acontece com você com frequência? Lembre-se: se você faz o que sempre fez, terá sempre o mesmo resultado. Em outras palavras: você quer conseguir algo que nunca conseguiu? Vai ter que fazer algo que nunca fez.

Quantas vezes você foi vítima da falta de dinheiro? Ou teve algum conhecido, familiar, amigo que passou por isso? Parece mais comum do que se imagina.

Se você neste momento está vivendo esta situação, a boa notícia é que tem saída. Como? Vamos lá!

Primeiro passo: respire fundo e veja-se, projete-se num futuro próximo, já zerado de dívidas. Consegue fazer isso? O que você estará vendo, ouvindo e sentindo quando não dever mais nada a ninguém? O estará se dizendo? E outras pessoas próximas, como perceberão esta nova situação?

O primeiro passo já foi dado. Agora, pergunte-se: para que você quer zerar suas dívidas? O que isso trará de bom para você? Isso é importante pois lhe dará motivação, quer dizer: motivos para a ação!

E realizando isso, como você se tornará uma pessoa melhor? Que qualidades terá esta nova pessoa que não deve mais a bancos, cartões, cheques especiais?

Levante todas as qualidades que você terá e o faça de forma que seja bem atraente, o suficiente para você querer muito

**Você quer  
conseguir algo  
que nunca  
conseguiu?  
Vai ter que  
fazer algo que  
nunca fez.**

chegar lá. O que você vai ganhar? Liste todos os ganhos que vierem em sua mente.

E qual será seu investimento? Como vai lidar com as novas situações? O que fará quando for convidado a uma viagem que não fará para poupar? Projete-se aprendendo a lidar com essas novas situações. Se for muito complicado para você, verifique se você conhece alguém que passou por isso e pergunte ou observe o que essa pessoa fez. Aprenda com o exemplo dos outros. Acima de tudo, sinta-se merecedor de uma vida financeira saudável.

Aprenda a pensar que esta situação pode ser uma grande oportunidade de mudar radicalmente o seu modo de pensar em relação ao dinheiro. Se você é daquelas pessoas que sempre viu o dinheiro como algo sujo, difícil, comece a questionar este pensamento. Pode inclusive procurar um terapeuta em PNL para ajudá-lo a expandir esta crença, atualizá-la. Você conhece pessoas que tem muito dinheiro, são honestas e felizes? Contra exemplos ajudam a mudar crenças limitantes. Saiba, entretanto, que elas são “mascaradas”, não identificáveis facilmente. São a parte mais inconsciente de nosso processamento. E por isso necessitam, algumas vezes de ajuda externa.

Qual será o seu primeiro passo? Está bem especificado? E se falhar? O que pode fazer neste caso? Plano B? Depende somente de você?

Conheço pessoas que abdicaram do carro para pagar dívidas de cartões de crédito, cheque especial. Solução inteligente que promove reflexos imediatos. Saiba qual é o seu limite! Fique um determinado tempo sem comprar roupas, livros, coi-

sas das quais pode viver sem. Promova um final de semana sem gastos financeiros e com ganhos emocionais.

Conheço pessoas que passam por situações financeiras delicadas mas recuperam-se rapidamente. Outras permanecem anos endividadas, acostumam-se a sempre adiarem seus projetos, não sentem-se merecedoras de sucesso.

### **Finalmente, saiba que toda mudança começa em nossa mente.**

Mude a maneira de pensar em relação ao dinheiro. É mais fácil e acessível do que você pode imaginar. Aceita uma sugestão? Trace agora suas metas para “curar” sua vida financeira. Em menos tempo do que imagina, estará usufruindo de prosperidade!



## Criando âncoras

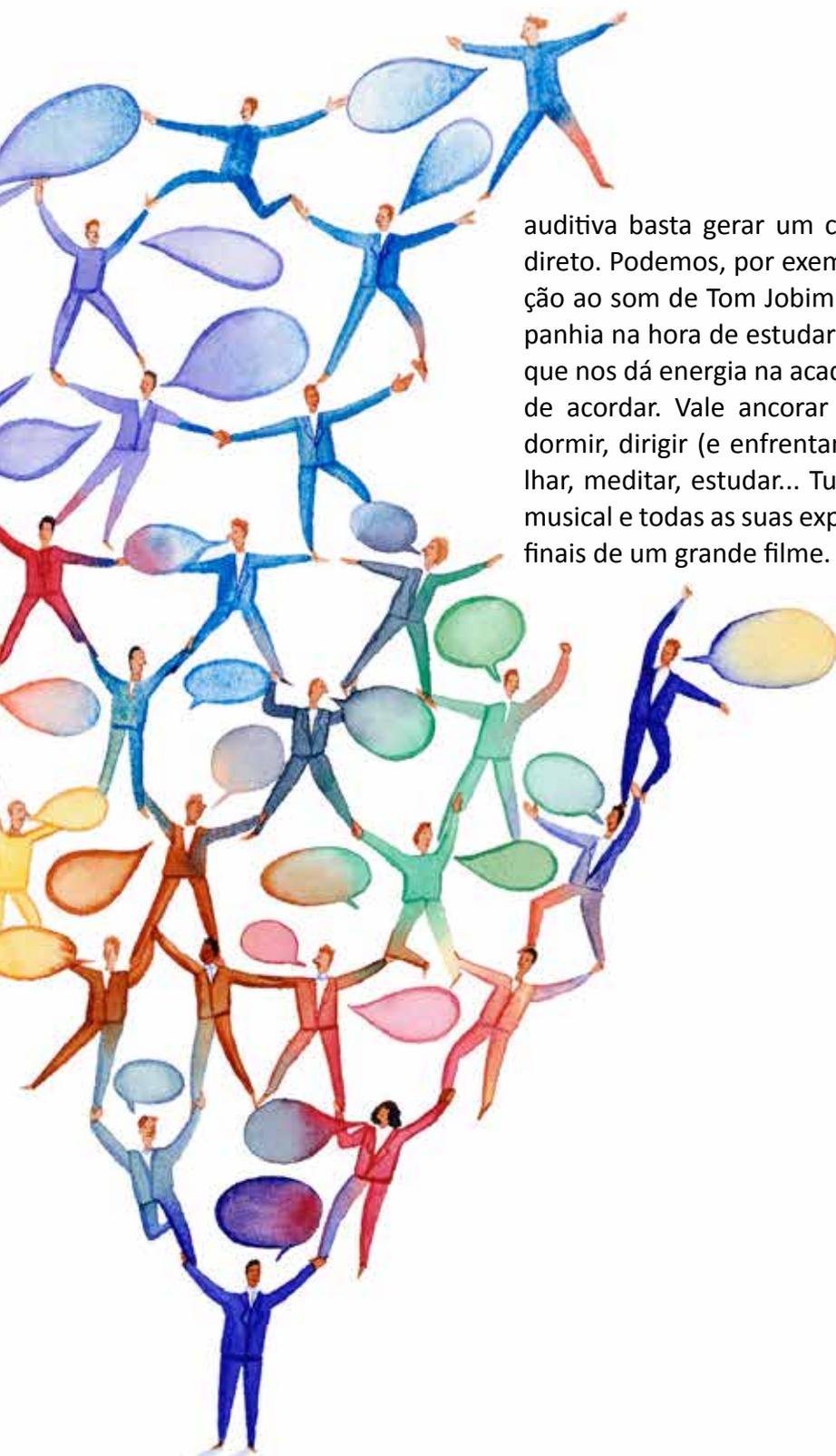


**Alexandre Bortoletto**  
Instrutor da SBPNL

A audição é um sentido muito rico, ainda que nem sempre prestemos a devida atenção. E a modalidade sensorial auditiva é uma poderosa fonte ancoradora. Outro dia estava assistindo “Rocky IV” e, de repente me surgiu a ideia de apertar a tecla “mudo” do meu controle remoto. O que aconteceu foi bem interessante: as cenas de treino e de luta, geralmente inspiradoras e emocionantes, perderam a graça.

A música chamada “pano de fundo” ou incidental nos filmes funciona como uma âncora, ou seja, um estímulo específico que gera lembranças e estados físicos e mentais. A âncora pode ser uma palavra ou som, uma imagem e até mesmo uma sensação tátil. Reveja as cenas finais de grandes sucessos como ET ou Titanic sem suas músicas: será que esses filmes ainda seriam premiados ou atrairiam tanta bilheteria? Quem nunca se pegou cantarolando o *jingle* do comercial de TV? Ou se entristeceu com a musiquinha do Fantástico no fim do domingo?

**Não existe música ruim, apenas música usada em contextos errados.** Toda música tem um tempo, um ritmo, como toda experiência tem uma sequência de submodalidades, que são as qualidades sensoriais percebidas em cada um dos cinco sentidos, como cor, forma, movimento, volume, textura, temperatura, etc. É você que dá a cada batida um significado. Talvez não seja indicado ouvir Sepultura na hora de dormir, ou Bach na balada, e com certeza o “Adágio em Sol Menor” de Tomaso Albinoni não vai inspirar nenhum abdominal. Todos esses estilos podem ser explorados na criação de âncoras para o dia a dia, com o objetivo de melhorar o humor e tornar as tarefas mais prazerosas. Como criar tudo isso? É muito simples. Para gerar uma âncora



auditiva basta gerar um condicionamento estímulo-resposta direto. Podemos, por exemplo, criar um estado de concentração ao som de Tom Jobim e a partir daí mantê-lo como companhia na hora de estudar para os exames. Ou tocar a música que nos dá energia na academia para espantar o sono na hora de acordar. Vale ancorar músicas agradáveis para almoçar, dormir, dirigir (e enfrentar o trânsito de bom humor), trabalhar, meditar, estudar... Tudo na sua vida pode ter um fundo musical e todas as suas experiências podem ser como as cenas finais de um grande filme.

## Coragem ou loucura?



**Rebeca Fischer**  
Instrutora da SBPNL

Encontrei uma amiga recentemente, casada há 20 e poucos anos, 3 filhos. Surpreendeu-me a informação que me deu. Disse que apaixonou-se por um alemão, separou-se do marido, deixou a família toda com ele e foi para a Alemanha viver o seu grande amor.

Uma colega que estava por perto, comentou a coragem do ato que ela tomou. Neste momento ela nos diz: coragem ou loucura?

Este tema é bastante interessante e poderíamos agora explorá-lo um pouco. Afinal, quando saber se o que estamos fazendo é coragem ou loucura?

Atos de coragem frequentemente acompanham um *frisson* na barriga, são calculados, pensados, organizados.

Loucuras são coisas que fazemos muitas vezes sem pensar nas consequências. **Todo comportamento que temos envolve ganhos e perdas. Se avaliado devidamente, começa a pertencer a categoria “coragem”.** Vejam bem: se eu vou fazer uma grande mudança em minha vida, onde pessoas estejam envolvidas, deveria pensar em como esta mudança afetará cada uma dessas pessoas. Se, por exemplo, calculo os prejuízos, organizo saídas, planejo soluções a pequenas dificuldades, provavelmente estou me preparando para um ato de coragem. Lembrem-se que “corajoso é aquele que faz com medo”, sim, sente o medo, mas exatamente porque planejou, previu, conversou, se comprometeu com a

# Corajoso é aquele que faz com medo.



responsabilidade do ato, alicerçou seu comportamento sem prejudicar-se ou a outros, está pronto para “decolar”.

Caso este comportamento lhe traga consequências danosas, ruins, ou começa a sentir-se mal, pode “rever” o que fez, as vezes pequenas mudanças serão suficientes para que todo o sistema fique “ecológico”.

Se acompanharmos o desenrolar desta pequena história, saberemos se o ato por esta pessoa assumido foi coragem ou loucura. Se todos se beneficiarem, se houver coesão nas atitudes tomadas, provavelmente trata-se de um ato de coragem. Caso contrário, podemos supor que a loucura da paixão cegou-a, impedindo de perceber possíveis danos futuros.

E você, pratica mais atos de coragens ou de loucuras?





**SBPNL**

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA