

## ÂNCORAS

Âncora é um estímulo externo que desencadeia um determinado estado ou resposta interna.

No início do século XX, Ivan Pavlov, demonstrou que determinados estímulos podem ficar associados a determinados estados levando a determinados comportamentos. Trouxe-nos a experiência do cão de Pavlov. Resumidamente, o que fez foi tocar um sino de cada vez que os cães se alimentavam. Passado algum tempo, constatou que quando tocava o sino, mesmo sem comida por perto, os cães começavam a salivar.

Os seres vivos programam-se para terem determinados reflexos perante situações específicas. São reflexos naturais. O que Pavlov descobriu é que esses reflexos também podem ser criados para entrarem em ação quando necessitamos e não funciona apenas com os animais.

A PNL traz-nos esta programação para o mundo real através das âncoras.

Podemos pensar nas âncoras como sendo um botão ao nosso alcance que quando carregado desperta determinados estados e consequentes comportamentos.

Todos nós temos âncoras que se instalam naturalmente, sem a nossa intervenção consciente. Quando ao sentirmos determinado cheiro ficamos nauseados, por exemplo, ou quando ao ouvirmos determinada música somos transportados para um determinado estado emocional.

A PNL diz-nos como criar as âncoras que entendermos para nos facilitar situações mais desafiadoras da nossa vida. Imagine por exemplo, um estudante que fica extremamente nervoso antes dos exames. Pode criar uma âncora de segurança, calma, etc., para conseguir estar no estado certo ao realizar a prova.

## FATORES DE SUCESSO PARA A INSTALAÇÃO DE UMA ÂNCORA

### 1 – Intensidade do estado

Deve ser instalada no preciso momento em que se revive plena e intensamente o estado desejado.

### 2 – Momento de instalação da âncora

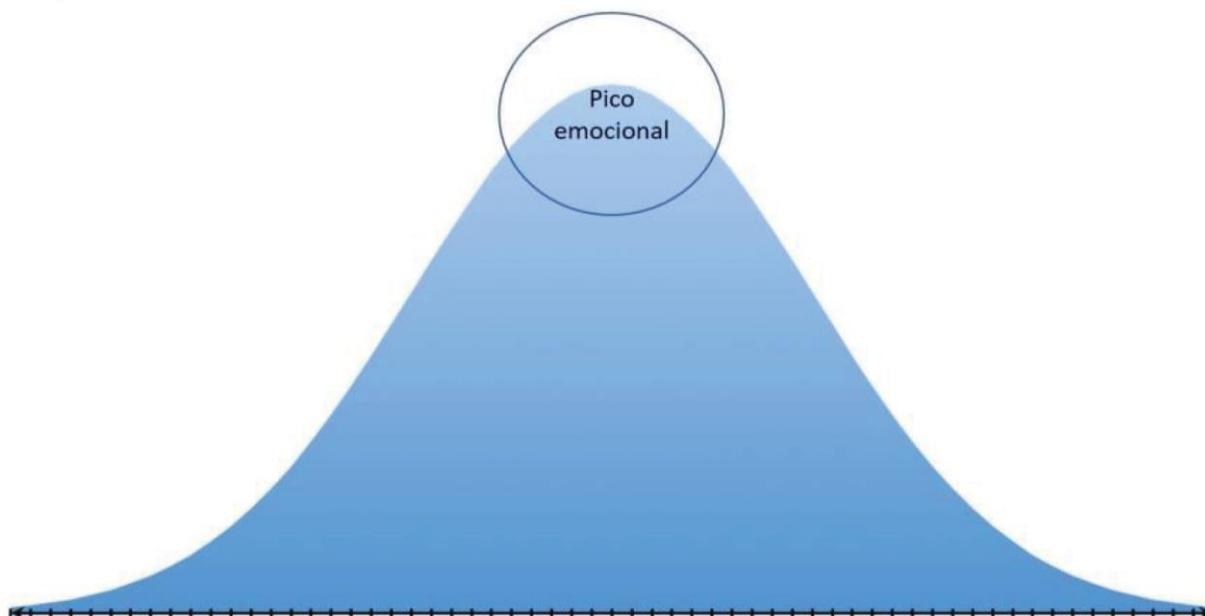
Deve ser instalada no exato momento em que o estado tiver atingido o seu máximo.

### 3 – Singularidade do estímulo

A âncora deve ser única distinta de qualquer outro gatilho. Deve garantir que escolha como âncora um gesto que é totalmente diferente daqueles que possa fazer habitualmente. Opte por escolher um movimento, som ou imagem que seja diferente do quotidiano. Opte por algo especial para si.

### 4 – Devem ser reforçadas.

A âncora deve ser repetida ou reforçada constantemente para que não se perca.



## CRIANDO UMA ÂNCORA SIMPLES

1. – Identifique o estado positivo ideal que quer ancorar. Seja claro e específico na descrição do estado que pretende. P. ex.: necessito de calma para uma reunião que vou ter.
2. Defina o estímulo e lugar da âncora.
3. Lembre-se duma experiência que já tenha tido em algum momento da sua vida e que tenha tido intensamente o estado que pretende. O contexto pode ser diferente. P. ex.: Vou procurar um episódio da minha vida em que me tenha sentido muito calma.
4. Reviva esse momento o mais intensamente que conseguir. Veja tudo o que via, ouça tudo o que ouvia e sinta o que sentia. Envolver-se, totalmente, com a experiência.
5. Assim que atingir o pico do estado emocional ative o estímulo que definiu para a sua âncora.
6. Faça um break state e teste a âncora.
7. Ponte para o futuro. Imagine-se no futuro numa situação em que necessitaria deste estado emocional. Dispare a âncora e verifique como se sente.

## CRIANDO UMA PILHA DE ÂNCORAS

1. Identifique os recursos que necessita. P. ex.: necessito de energia, boa disposição e confiança para uma palestra que vou dar.
2. Defina o estímulo e lugar da âncora.
3. Lembre-se duma experiência que já tenha tido em algum momento da sua vida e que tenha tido intensamente o recurso que pretende. O contexto pode ser diferente. P. ex.: Vou procurar um episódio da minha vida em que me tenha sentido totalmente enérgica.
4. Reviva esse momento o mais intensamente que conseguir. Veja tudo o que via, oiça tudo o que ouvia e sinta o que sentia. Envolver-se, totalmente, com a experiência.
5. Assim que atingir o pico do estado emocional ative o estímulo que definiu para a sua âncora.
6. Faça um break state e teste a âncora.
7. Repita os passos 3 a 6 para cada um dos recursos que deseja.
8. Ponte para o futuro. Imagine-se no futuro numa situação em que necessitaria deste estado emocional. Dispare a âncora e verifique como se sente. Faça-o para cada um dos recursos.

## COLAPSO DE ÂNCORAS

Por vezes criamos âncoras negativas que precisam de ser alteradas. Imagine-se, por exemplo, uma pessoa que por ter tido uma forte discussão com o chefe se sente ansiosa sempre que chega ao trabalho. O que fazemos é destruir a âncora, acionando duas âncoras ao mesmo tempo, a negativa e outra positiva e mais forte. Geramos desta forma um estado de confusão que provocará um novo estado.

1. Definir o estado emocional negativo que queremos neutralizar e o estado positivo necessário.
2. Defina o estímulo e lugar da âncora negativa e da positiva.
3. Lembre-se duma experiência que já tenha tido em algum momento da sua vida e que tenha tido intensamente o recurso positivo que pretende. Reviva esse momento o mais intensamente que conseguir. Veja tudo o que via, oiça tudo o que ouvia e sinta o que sentia. Envolve-se, totalmente, com a experiência.
4. Assim que atingir o pico do estado emocional ative o estímulo que definiu para a sua âncora positiva.
5. Faça um break state e teste a âncora. Ela deverá ser forte. Se necessário reforce-a.
6. Ancore o estado negativo usando o mesmo procedimento.
7. Dispare as duas âncoras ao mesmo tempo e deixe-as permanecer até que a integração neurológica atinja o seu pico.
8. Levante a âncora negativa e deixe a positiva por mais 5 segundos.
9. Ponte para o futuro: Imagine uma situação no futuro em que anteriormente teria tido aquela sensação ruim. O que sente?

## CÍRCULO DE EXCELÊNCIA

É uma técnica de ancoragem que serve para lhe proporcionar um melhor desempenho numa situação que vá ocorrer e para a qual não se sinta preparado. Por exemplo, vai ter uma reunião ou negociação difícil, ou vai dar uma palestra e tem receio de falar em público ou vai realizar um exame ou qualquer situação que vá ocorrer e que necessite de recursos adicionais.

1. Identifique a situação específica que acontecerá no futuro para a qual necessita dum recurso, ou recursos, adicionais. Que recurso ou recursos serão necessários?
2. Se pudesse fazer um círculo imaginário no solo, onde o colocaria?
3. À entrada do círculo identifique o recurso que necessita e lembre-se dum momento em que sentiu esse recurso. Entre no círculo e reviva esse momento intensamente. Preste atenção a tudo o que via, ouvia e sentia. Projete nesse círculo todas as cores, brilho, sons lhe forem mais agradáveis.
4. Depois de atingir o auge do estado emocional desejado, saia do círculo e deixe dentro dele tudo o que estava a sentir.
5. Caso necessite de mais do que um recurso para a situação específica, repita os passos 3 e 4 para cada um dos recursos necessários.
6. Fora do círculo, pense na situação específica, particularmente, no momento, imediatamente, antes de necessitar dos recursos.
7. Entre no círculo, recupere todos os recursos e imagine o acontecimento a desenrolar-se exatamente como deseja. Observe tudo o que vê, tudo o que ouve e tudo o que sente. Saia do círculo.
8. Quebre o estado
9. Teste, pensando na situação específica e verifique o que sente.

# MUDANÇA DA HISTÓRIA PESSOAL COM ÂNCORAS

- 1 – Crie uma âncora de segurança, de SOS.
- 2 Identifique a situação negativa e ancore-a.
- 3 Conte uma metáfora sobre uma viagem ao passado. Imagine, por exemplo, uma viagem de comboio em direção ao passado. Fará algumas paragens até ao momento em que iniciou a viagem.
- 4 Dispare a âncora negativa e pergunte qual foi o momento mais recente em que sentiu a situação negativa. Anote o acontecimento.
- 5 Faça o backtracking até ao primeiro momento em que teve contacto com a situação negativa. Ordene cronologicamente todos os momentos e anote-os.
- 6 Saia da linha do tempo e de terceira posição, identifique os recursos que teriam sido muito úteis nas representações passadas. Crie uma pilha de âncoras com todos os recursos identificados.
- 7 Volte às situações do passado e acione a pilha de âncoras em cada uma das situações. Observe o que vê, o que ouve e o que sente agora com os recursos que necessita.
- 8 Nas últimas situações retire a âncora e teste perguntando o que sente.
- 9 Faça a ponte para o futuro.