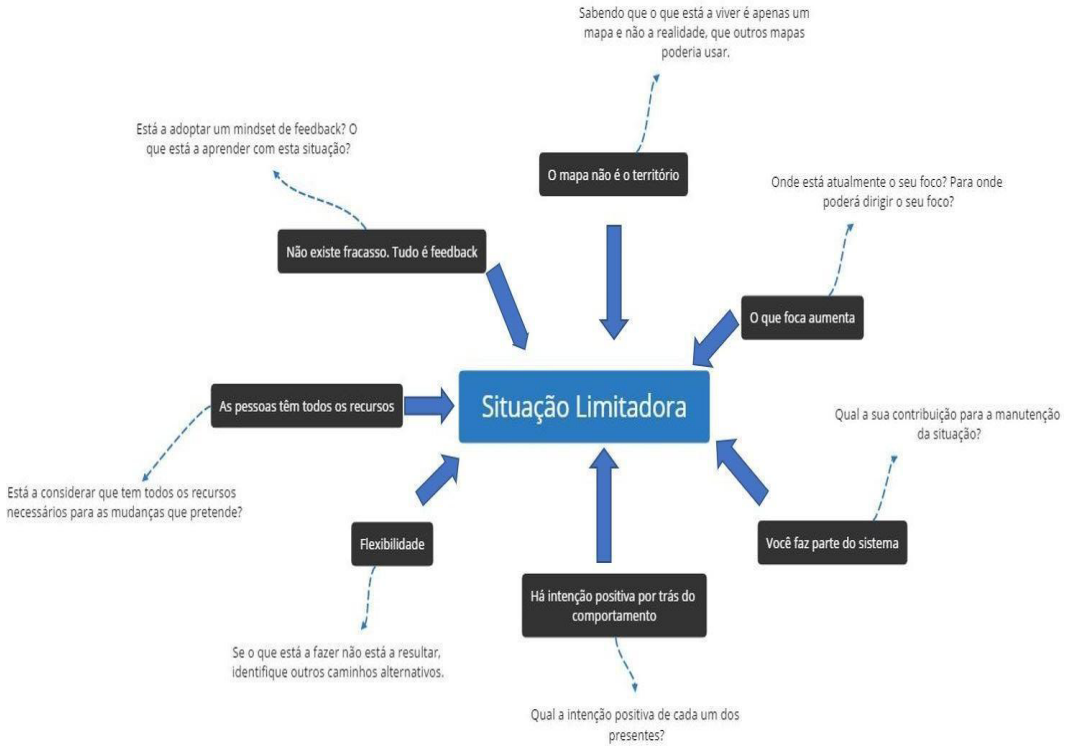
AMPLIANDO O MAPA COM PRESSUPOSTOS DA PNL

ARLINE DAVIS



Este exercício é útil para trabalhar situações limitadoras. Pretende-se com esta técnica ampliar o mapa mundo que a pessoa possa ter por forma a ampliar as escolhas percecionadas para lidar com a situação.

Como usar a técnica?

1. Comece por identificar no chão os 8 espaços que constam do desenho.
2. Entre no espaço que definiu para a situação limitadora e reviva-a como se estivesse a ocorrer agora. Veja, ouça e sinta tudo o que se passa.
3. Saia para um ponto neutro e certifique-se que sai do estado gerado na situação limitadora.
4. Escolha um dos espaços à volta da situação limitadora (um dos pressupostos) e analise o conceito. Acredite nele e reveja a situação, agora com a perspetiva

do pressuposto. Registe todos os inputs que possam surgir.

5. Saia para um ponto neutro e certifique-se que sai do estado.
6. Repita os pontos 3, 4 e 5 para todos os espaços à volta da situação limitadora.
7. Quando tiver passado por todos os espaços, volte à situação limitadora com todos os inputs que lhe surgiram e note o que se modificou.
8. Saia para um ponto neutro e certifique-se que sai do estado.
9. Faça uma ponte para o futuro.

© Copyright