

## Âncoras



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

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

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.