



# MANUAL

# ADVANCED PNL

*Titá Rodrigues*

*Conversas com PNL*

## Índice

<b>POSIÇÕES PERCETIVAS .....</b>	<b>3</b>
<b>ÂNCORAS .....</b>	<b>5</b>
<b>FATORES DE SUCESSO PARA A INSTALAÇÃO DE UMA ÂNCORA .....</b>	<b>5</b>
<b>ÂNCORAS SIMPLES .....</b>	<b>6</b>
<b>PILHA DE ÂNCORAS .....</b>	<b>8</b>
<b>COLAPSO DE ÂNCORAS.....</b>	<b>9</b>
<b>CÍRCULO DE EXCELÊNCIA .....</b>	<b>10</b>
<b>MUDANÇA DE HISTÓRIA PESSOAL COM ÂNCORAS .....</b>	<b>12</b>
<b>SUBMODALIDADES.....</b>	<b>14</b>
<b>SUBMODALIDADES VISUAIS.....</b>	<b>15</b>
<b>SUBMODALIDADES AUDITIVAS.....</b>	<b>15</b>
<b>SUBMODALIDADE CINESTÉSICAS .....</b>	<b>15</b>
<b>SUBMODALIDADE CRÍTICA OU PRINCIPAL.....</b>	<b>16</b>
<b>MAPPING ACROSS.....</b>	<b>17</b>
<b>SUBMODALIDADES E ALTERAÇÃO DOS PENSAMENTOS .....</b>	<b>18</b>
<b>MUDANÇA DE CRENÇAS COM SUBMODALIDADES.....</b>	<b>20</b>
<b>PADRÃO SWISH.....</b>	<b>22</b>
<b>AUTO-HIPNOSE .....</b>	<b>24</b>
<b>TÉCNICA DE BETTY ERICKSON 3-2-1 .....</b>	<b>25</b>
<b>SQUASH VISUAL.....</b>	<b>26</b>
<b>CURA DE FOBIAS .....</b>	<b>27</b>
<b>REIMPRINTING .....</b>	<b>29</b>
<b>SINAIS INVOLUNTÁRIOS .....</b>	<b>31</b>
<b>OBTENÇÃO DO SINAL INVOLUNTÁRIO .....</b>	<b>31</b>
<b>SINAIS INVOLUNTÁRIOS - SWAY .....</b>	<b>33</b>
<b>INSTALAÇÃO DE FILTROS .....</b>	<b>34</b>
<b>REENQUADRAMENTO EM N PASSOS.....</b>	<b>36</b>
<b>O CURADOR INTERIOR.....</b>	<b>38</b>
<b>RESPIRAÇÃO DA VIDA.....</b>	<b>40</b>
<b>RITMO DA VIDA.....</b>	<b>42</b>
<b>O JOGO DO ALFABETO .....</b>	<b>43</b>
<b>O JOGO DA BOLA DE CROYDON – CROYDON BALL GAME.....</b>	<b>45</b>
<b>O JOGO NASA.....</b>	<b>47</b>
<b>SANTUÁRIO.....</b>	<b>49</b>
<b>TRÍADE.....</b>	<b>51</b>
<b>AUTO-OBSERVAÇÃO .....</b>	<b>56</b>
<b>GANHOS SECUNDÁRIOS.....</b>	<b>59</b>
<b>COERÊNCIA CARDÍACA .....</b>	<b>62</b>
<b>EXERCÍCIO DA COERÊNCIA CARDÍACA.....</b>	<b>65</b>

## Posições Percetivas

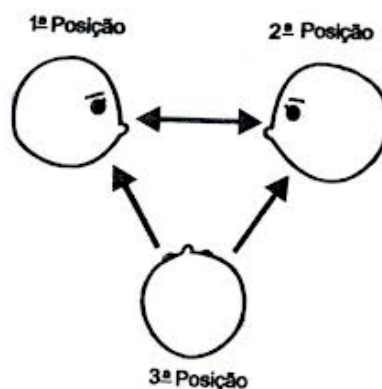
Usar as posições percetivas significa ser capaz de mudar de posição, observando outros pontos de vista com o objetivo de alargar o seu mapa.

Esta técnica é muito útil para:

- Relações com conflitos, sejam elas pessoais ou profissionais ou mesmo na área educacional;
- Melhorar a compreensão do que se está a passar com determinado conflito ou relacionamento;
- Avaliar a influência que o nosso comportamento, quer verbal, quer não verbal, tem sobre os outros, bem como a influência dos comportamentos dos outros em nós próprios.

Uma forma de usar as posições percetivas é através da posição tripla desenvolvida por John Grinder e Judith DeLozier a partir do trabalho de Gregory Bateson.

A utilização das três posições é muito útil. Por vezes somos bons a utilizar uma determinada posição, mas não outra e é da compreensão das três que obtemos o melhor resultado.



A **primeira posição** é a sua própria realidade, o seu ponto de vista. Aqui você tem total consciência do que pensa e sente. Percebe o julgamento, opinião que tem acerca de outra pessoa. Aqui pretende-se que tome consciência do resultado que pretende e de como está a reagir no sistema, bem como o estado e as emoções que traz para este contexto.

A **segunda posição** é colocar-se no lugar do outro. Pretende-se que compreenda o mundo a partir da perspectiva da outra pessoa, pensar da forma como ela pensa. O objetivo é a recolha de informações. Aqui deve procurar a intenção positiva desta pessoa, compreender as suas emoções, as suas opiniões e ideias.

A **terceira posição** é sair do círculo de interação da primeira e segunda posição e ser capaz de adotar uma posição de observador, equidistante de ambos. Aqui você percebe o relacionamento entre os dois pontos de vista e adotará uma postura totalmente isenta com o objetivo de gerar opções de boa interação e equilíbrio entre as outras duas posições.

#### **Como aplicar a técnica:**

1 - Fique em pé na primeira posição. Imagine a pessoa como se ela estivesse à sua frente. Faça um discurso direto. Perceba qual a emoção que traz para esta situação e o que pretende da outra pessoa.

2 - Saia para metaposição e faça um break state.

3 - Entre na segunda posição e adote a fisiologia do outro, a forma como fala e se comporta, como está vestido e perceba a vida pelos olhos do outro. Ao imaginar-se a ser a outra pessoa o que está a sentir e a pensar. Qual a intenção positiva enquanto o outro. O que diria sendo o outro. Quais as emoções aqui presentes?

4 - Saia para metaposição e faça um break state.

5 - Entre na terceira posição e imagine-se a ser o observador imparcial. Observe o conflito entre os dois. O que tem a dizer sobre isto? Aqui você é capaz de analisar a situação de ambos os lados. Pode ser que tenha intuições de como poderiam diminuir as diferenças.

6 - Saia para metaposição e faça um break state.

7 - Volte à primeira posição e leve consigo tudo o que recolheu dos outros pontos de vista. O que mudou? O que está diferente agora?

## 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 escolhe 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 cotidiano. Opte por algo especial para si.

#### **4 – Devem ser reforçadas.**

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

## **Âncoras 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.

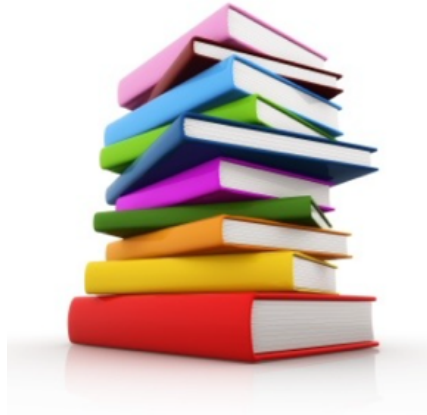
**4** – Reviva esse momento o mais intensamente que conseguir. Veja tudo o que via, oiça tudo o que ouvia e sinta o que sentia. Envolver-se, totalmente, com a experiência.

**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** – Ponte para o futuro. Imagine-se no futuro numa situação em que necessitaria deste estado emocional. Dispare a âncora e verifique como se sente.

## 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. Envolve-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.

## Colapso de âncoras

Por vezes criamos âncoras negativas que precisam de ser alteradas.

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 que 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 de História Pessoal com Âncoras

## Linha do Tempo



Deve ser usada em circunstâncias especiais. Quando é realmente necessário ou aparece uma emoção ou crença repetitiva e que é desproporcional à situação e ao acontecimento.

### Como usar a técnica:

- 1 – Crie uma âncora de segurança, de SOS.
- 2 – Identifique a situação negativa.
- 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 fazendo a ponte para o futuro.

## Submodalidades



As submodalidades são as distinções ou características de cada modalidade ou sistema de representação. Chamamos aos cinco sentidos, modalidades ou sistemas de representação (VACOG).

Cada modalidade ou sistema de representação tem detalhes ou características a que chamamos submodalidades.

As submodalidades são responsáveis pelo significado que damos às experiências (é boa ou má, dá-me prazer ou dor, sinto-me bem ou mal...), sendo por isso, uma excelente ferramenta para alterarmos a percepção do mundo.

Usamos as submodalidades para intensificarmos ou alterarmos o significado que atribuímos a uma experiência.

Analisemos algumas das submodalidades mais comuns das modalidades visuais, auditivas e cinestésicas:

## SUBMODALIDADES VISUAIS

Submodalidades	Características
Localização	Onde está a imagem? Está perto ou longe?
Cor	É a cores ou a preto e branco?
Posição percetiva	Está associado ou dissociado? Está a ver-se fazer alguma coisa ou está lá a fazer?
Brilho	A imagem é luminosa ou opaca?
Tamanho	Qual o tamanho da imagem? É grande ou pequena?
Imagem	É uma fotografia ou um filme?
Enquadramento	É uma imagem emoldurada ou panorâmica?
Nitidez	A imagem é focada ou desfocada?

## SUBMODALIDADES AUDITIVAS

Submodalidades	Características
Localização	Onde ouve o som? Dentro ou fora da sua cabeça? Está à direita, à esquerda, atrás ou à frente?
Volume	O som é alto ou baixo?
Tom	O som é grave ou agudo?
Contínuo ou intermitente	O som é contínuo ou intermitente?
Ritmo	É rápido ou lento?
Melodia	O som tem melodia?

## SUBMODALIDADE CINESTÉSICAS

Submodalidades	Características
Localização	Em que zona do corpo sente?
Intensidade	É forte ou fraca?
Tamanho	A sensação é grande ou pequena
Temperatura	Tem temperatura? É quente, é fria ou morna?
Forma	A sensação tem alguma forma?
Peso	Tem peso? É leve ou pesada?

## SUBMODALIDADE CRÍTICA OU PRINCIPAL

A submodalidade crítica ou principal é aquela que tem mais poder no sistema. Quando se transforma a submodalidade principal ela transforma outras submodalidades da experiência.

Podemos encontrar a submodalidade principal através da calibração.

Experimente o seguinte exercício:

- 1** – Descubra as submodalidades duma experiência.
- 2** – Explore cada submodalidade levando-a ao extremo e calibre. Quando terminar reponha sempre a submodalidade onde estava e passe para a submodalidade seguinte.
- 3** – Após calibrar todas as submodalidades perceba qual foi a que provocou uma mudança maior.

## MAPPING ACROSS

O mapeamento cruzado simples utiliza-se para alterarmos a forma como nos sentimos numa situação desfavorável para a forma que nos sentimos numa situação favorável.

Mapeamos ou transferimos as submodalidades dum determinado estado ou contexto para outro. É muito útil quando queremos disponibilizar um estado de recursos noutra contexto.

<b>Submodalidades Visuais</b>	<b>Características</b>	<b>Situação agradável</b>	<b>Situação desagradável</b>
Localização	perto ou longe		
Cor	cores ou a preto e branco		
Posição percetiva	associado ou dissociado		
Brilho	luminosa ou opaca		
Tamanho	grande ou pequena		
Imagem	fotografia ou filme		
Enquadramento	emoldurada ou panorâmica		
Nitidez	focada ou desfocada		
<b>Submodalidades Auditivas</b>	<b>Características</b>	<b>Situação agradável</b>	<b>Situação desagradável</b>
Localização	De onde vem o som?		
Volume	O som é alto ou baixo?		
Tom	O som é grave ou agudo?		
Contínuo/intermitente	O som é contínuo ou intermitente?		
Ritmo	É rápido ou lento?		
Melodia	O som tem melodia?		
<b>Submodalidades Cinestésicas</b>	<b>Características</b>	<b>Situação agradável</b>	<b>Situação desagradável</b>
Localização	zona do corpo onde sente		
Intensidade	É forte ou fraca?		
Tamanho	grande ou pequena		
Temperatura	É quente, é fria ou morna?		
Forma	alguma forma		
Peso	É leve ou pesada?		

## Submodalidades e alteração dos Pensamentos



Bandler, estudou as diferentes submodalidades sensoriais (como brilho, tamanho, cor) que compõem as nossas experiências mentais e descobriu que a manipulação dessas submodalidades pode ter um grande impacto sobre a forma como processamos e respondemos a estímulos.

Bandler usa a metáfora, comparando os nossos pensamentos a paredes de nossa casa. Se alguém as pintar com algo que não se gosta, não iremos deixá-las ficar assim, pois iremos pintá-las e retirar o que lá estiver. Com os nossos pensamentos e más memórias podemos fazer o mesmo usando as submodalidades.

As submodalidades são os componentes mais finos de nossas representações internas. Elas são os detalhes específicos de como percebemos nossas experiências e também uma das formas mais eficazes de alterar a percepção do mundo

As submodalidades são importantes porque elas afetam como nos sentimos sobre nossas experiências.

As submodalidades podem ser visuais (como cor, brilho, tamanho), auditivas (como volume, tom) ou cinestésicas (como sensação, temperatura).

Mudar as submodalidades pode mudar como nos sentimos. Isso é útil na PNL porque nos permite mudar nossas respostas a experiências passadas e futuras. Podemos usar

as submodalidades para nos ajudar a nos sentir melhor sobre o passado e mais otimistas sobre o futuro.

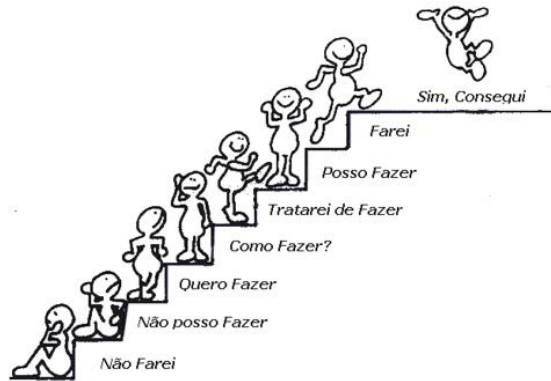
As submodalidades podem ser utilizadas como um complemento para as alterações de conteúdo, proporcionando a base de muitas das técnicas mais poderosas do PNL. Ao contrário das alterações de conteúdo em que mudaram o conteúdo de uma memória, as submodalidades alteram a estrutura da memória.

A manipulação das memórias através da PNL, é feita através da alteração do conteúdo das imagens, os sons, e das suas próprias respostas cinestésicas, gravadas na memória, fazendo uso das modalidades e submodalidades do PNL para alterar a forma como as experiências são representadas mentalmente.

Podemos usar as submodalidades nos momentos que nos marcaram e precisam de ser ressignificados.

*“O melhor do passado, é que ele já acabou e a melhor parte do futuro é o que posso fazer tudo aquilo que quero fazer com ele.” R.B.*

## Mudança de Crenças com Submodalidades



Já conhecemos o poder das crenças. As crenças são profecias autorrealizáveis que muitas vezes nos limitam e nos impedem de chegar onde desejamos. Por isso, mudar uma crença pode ser algo extraordinariamente importante.

O processo é simples. Passa por duas etapas fundamentais. A primeira é a neutralização da crença limitante e a segunda é a da instalação da nova crença que quero ter.

### PRIMEIRA ETAPA – NEUTRALIZAÇÃO

1 – Pense numa crença limitante que tem e quer perder. Anote as submodalidades.

Break state.

2 – Pense numa crença que já teve, mas na qual já não acredita. Anote as submodalidades.

Break state.

3 – Dê à imagem 1 as submodalidades da imagem 2.

### SEGUNDA ETAPA – INSTALAÇÃO

4 – Pense na nova crença potenciadora que quer ter para substituir a crença limitante. Anote as submodalidades.

Break state.

5 – Pense numa crença de que tem a certeza absoluta. (por exemplo, tenho a certeza de que o sol se levanta todas as manhãs). Anote as submodalidades.

Break state.

**6** – Dê à crença que deseja ter as submodalidades da crença que é para si uma certeza absoluta.

Observe como a sua crença mudou. Anote a diferença e aproveite! Agora tem uma crença fortalecedora ao invés duma crença limitante.

## Padrão SWISH



O Swish é uma técnica muito poderosa para alterar hábitos ou comportamentos indesejados.

Imagine que quer deixar de roer as unhas, ou imagine que o seu despertador toca 10 vezes até que se consiga levantar e quer-se levantar ao primeiro toque.

### Como aplicar a técnica:

- 1 – Identifique o comportamento ou hábito que quer alterar.
- 2 – Reviva um momento em que teve esse comportamento e identifique o gatilho que faz disparar esse comportamento. Crie uma imagem associada desse momento.
- 3 – Quebre o estado.
- 4 – Crie uma imagem dissociada do comportamento que quer no lugar do antigo. Teste a ecologia. Essa imagem deve ser motivadora e atraente. Coloque-lhe o brilho, cor e tamanho mais favoráveis.
- 5 – Quebre o estado.
- 6 – Pense na primeira imagem (a do comportamento que quer alterar), assegure-se que está associado a ela e comprima a imagem do comportamento que deseja ter, até que se torne bem pequena, fosca, e escura e coloque-a no canto inferior esquerdo, bem no fundo, dessa primeira imagem.
- 7 – Faça o swish das duas imagens. Rapidamente, como se fosse uma explosão, deixe que a imagem pequena tome o lugar da primeira imagem e torne-a grande, brilhante e colorida. Ao mesmo tempo, encolha a primeira imagem e torne-a escura e sem brilho.

Faça esta troca de imagens enquanto pronuncia o som SWISH.

**8** – Quebre o estado.

**9** – Repita o swish algumas vezes (entre 3 e 10 vezes), muito rapidamente. Certifique-se que quebra o estado entre cada swish.

Caso não o faça poderá trazer de volta o comportamento indesejado.

**10** – Teste e faça a ponte para o futuro.

## Auto-hipnose



A **auto-hipnose** pretende criar um transe através do qual daremos instruções ao inconsciente para que ele colabore na resolução de alguma questão onde gostaríamos de ter outros estados e outras escolhas.

A amplitude da sua aplicação é muito vasta. Podemos utilizar a auto-hipnose para várias finalidades, como:

- Insónias (ou simplesmente assegurar uma noite de sono reparadora)
- Relaxar ou descontraír
- Para encontrar soluções de situações que não esteja a conseguir resolver
- Alterar estados emocionais
- Reduzir o stress
- Etc

Antes da aplicação da técnica de auto-hipnose comece por:

**1** – Estabelecer um objetivo positivo. Para tirar o melhor partido do transe diga à sua mente inconsciente o que pretende que ela faça.

Ex: Vou entrar em transe nos próximos “X” minutos para que ... (objetivo)

**2** – Crie uma rede de segurança.

No caso de acontecer alguma coisa que coloque em causa o meu bem-estar físico, emocional ou espiritual, ficarei imediatamente alerta, sairei do estado de transe e responderei adequadamente à situação.

**3** – Aplicar a técnica de Betty Erickson 3-2-1

## Técnica de Betty Erickson 3-2-1

**1** – Sente-se numa posição confortável e foque um ponto à sua frente. Mantenha o seu olhar nesse ponto.

**2** – Observe três coisas que esteja a ver (eu vejo “X”, eu vejo “Y”, eu vejo “Z”).

**3** – Preste atenção a três sons que consiga ouvir (eu oiço “X”, eu oiço “Y”, eu oiço “Z”).

**4** – Sinta três sensações no seu corpo (eu sinto “X”, eu sinto “Y”, eu sinto “Z”).

Caso a sua atenção tenha ido para outro lado, retorne e volte a ver 3 imagens, ouvir 3 sons e sentir 3 sensações.

**5** – Observe duas imagens, oiça dois sons e sinta duas sensações.

**6** – Observe uma imagem, oiça um som e sinta uma sensação.

Caso não esteja ainda em transe, utilize a sugestão “eu permito-me entrar em transe para concluir o trabalho a que me propus.”

**7** – Saia do transe da forma como se programou para o fazer, notando as suas sensações corporais e sinais inconscientes.

## SQUASH VISUAL

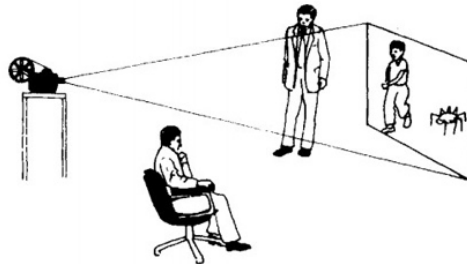


Por vezes, nós tomamos partido por uma das partes. Favorecemos uma em detrimento de outra, pois achamos que uma delas é má e dessa forma reprimimos as escolhas.

O squash visual é uma técnica para integrar as partes conflitantes.

1. Identifique as duas partes em conflito.
2. Represente as partes em cada uma das mãos. Imagine uma parte na mão direita e a outra parte na mão esquerda. Perceba as submodalidades visuais, auditivas e cinestésicas de cada parte (qual a forma, dimensão, cor, sons, tonalidade, temperatura, peso, etc).
3. Separe a intenção do comportamento. Pergunte a cada uma das partes qual a intenção. Faça chunking up até atingir a intenção comum.
4. Pergunte a cada parte que recursos tem que podem ser úteis para a outra parte atingir a sua intenção. Consiga um acordo para que as partes trabalhem juntas mantendo as qualidades de cada uma.
5. Crie uma imagem à sua frente que represente as partes integradas e enquanto observa a imagem junte as mãos e traga para dentro de si próprio a representação que criou dessa integração.
6. Ponte para o futuro.

## CURA DE FOBIAS



1. Crie uma âncora de segurança.
2. Identifique a experiência traumática e teste a resposta fóbica.
3. Identifique a experiência com que irá trabalhar (por exemplo um acontecimento marcante ou a primeira vez que aconteceu).
4. Crie uma metáfora para dissociar o cliente da experiência, colocando-o numa sala de cinema sentado a olhar para a tela e peça-lhe que projete na tela uma imagem a preto e branco um segundo antes de ter a reação fóbica.
5. Diga ao cliente que atrás dele está a cabine de projeção e peça-lhe que saia do seu corpo e vá até à cabine de projeção, de onde se poderá ver sentado na cadeira a observar a imagem que projetou de si mesmo antes da resposta fóbica.
6. Da cabine de projeção faça com que a imagem se torne num filme a preto e branco e assista-o do princípio até ao final terminando depois da experiência desagradável.
7. Agora rebobine o filme passando-o de trás para a frente, a cores e mais rápido do que antes, terminando quando o cliente já se sente seguro novamente.
8. Volte a passar o filme a preto e branco mais rapidamente do que antes.

9. Volte a rebobinar o filme passando-o de trás para a frente, a cores e muito rapidamente.
10. Repita várias vezes cada vez mais depressa até que o cliente já não consiga ter a mesma sensação.
11. Verifique como o cliente se sente em relação à experiência desagradável e faça uma ponte para o futuro.

## REIMPRINTING



Quando uma pessoa passa por uma experiência ligada a um forte estado emocional, temos uma impressão. Habitualmente, estas experiências geram crenças. Estes acontecimentos podem ser positivos, originando crenças potenciadoras, mas também podem ser experiências traumáticas que podem conduzir a crenças limitantes.

A técnica de reimpressão leva a pessoa até ao acontecimento em que se gerou a impressão para que ele perceba os recursos que ele e todos os envolvidos teriam necessitado naquela altura para não se ter sentido daquela forma.

Esta técnica pode ser utilizada para alterar crenças limitantes, traumas e emoções como tristeza, raiva, agressividade, timidez, insegurança, vergonha, culpa, etc.

Não apagamos ou alteramos os acontecimentos ocorridos, mas podemos mudar o significado que lhes damos.

1. Identifique a crença ou emoção negativa com a qual quer trabalhar e elicie as submodalidades cinestésicas da experiência.
2. Caminhe na linha do tempo até ao ponto de eleição ou 1º acontecimento.
3. Saia da Linha do tempo e em terceira posição reúna aprendizagens. Qual a intenção, ganhos secundários e que recursos necessitava.
4. Identifique se existem outras pessoas no acontecimento e use a segunda posição para obter a intenção de cada uma delas e que recursos necessitavam.
5. Ancore todos os recursos.
6. Associe-se novamente à situação entrando na linha do tempo e leve os recursos para cada uma das pessoas, começando primeiramente por si próprio e depois entregue os recursos a cada uma das outras pessoas envolvidas.

7. Calibre como o cliente vivencia a reimpressão e se estiver tudo bem, caminhe na linha do tempo até ao presente, levando todos os recursos. que necessitar a cada um dos acontecimentos que percorrer.

8. Quando chegar ao presente, teste. Se as emoções negativas do passado terminaram, termine o processo.

## Sinais Involuntários



Os sinais involuntários são uma das coisas que distingue o código clássico da PNL do Novo Código.

Representam a forma de comunicar com o seu próprio inconsciente. A obtenção de sinais permite-lhe criar um aliado para qualquer decisão importante que queira tomar na sua vida.

### Obtenção do Sinal Involuntário

1. Comece por aplicar a técnica de Betty Erickson. Aumente a sensibilidade do sistema cinestésico, descrevendo a sua experiência cinestésica. Opte por sensações cinestésicas internas.

2. Peça ao seu inconsciente que lhe dê um sinal que não consiga reproduzir voluntariamente e que signifique sim.

Ex. <sup>o</sup> de diálogo interno para a obtenção do sinal: “Olá inconsciente. Quero comunicar contigo. Se compreendeste o que pretendo dá-me um sinal que não consiga reproduzir voluntariamente e que signifique a tua resposta sim.”

3. Toque onde sentiu a sensação e diga obrigado e depois largue. O toque deverá ser rápido para não ancorar.

4. Continue o seu diálogo interno dizendo: “Se a sensação “x” que acabaste de me dar for a tua forma de me dizer sim, por favor, faz com que aconteça novamente.

Se a sensação voltar, já tem o seu sinal para sim. Agradeça ao inconsciente pela colaboração e aguarde que o sinal desapareça.

Se o sinal não for o mesmo, continue o seu diálogo interno: “Obrigada pelo que me deste. Vou-te pedir que removas qualquer sensação atual e dá-me a mesma sensação “x” de há pouco, caso seja a tua resposta sim.

Obrigada, mais uma vez pelo sinal.

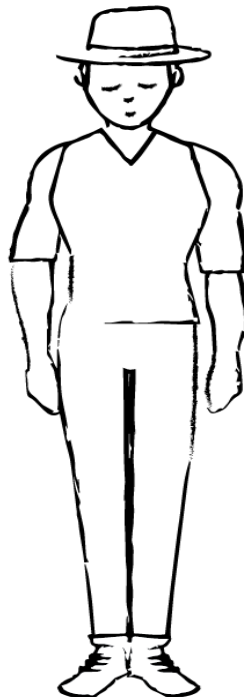
5. Quebre o estado para sacudir a memória do que aconteceu e tente reproduzir o sinal conscientemente. Se o conseguir fazer, significa que o sinal obtido ainda não é involuntário. Neste caso, comece de novo.

6. Caso não consiga reproduzir conscientemente já tem o seu sinal involuntário para sim. Continue o seu diálogo interno: “Por favor, seleciona uma nova sensação no meu corpo, de preferência que eu não consiga reproduzir voluntariamente e que signifique que me queres dizer não.”

Repita todo o processo acima para o não.

## Sinais Involuntários - SWAY

1. Junte os pés, fixe os joelhos e feche os olhos. Isto vai provocar uma perda de equilíbrio.
2. Vou estabilizá-lo com um toque à frente e um atrás. Levante ligeiramente o queixo e quando eu começar a soltar os dedos peça ao seu inconsciente que lhe dê um movimento que signifique sim.
3. Repita e se o movimento se repetir já tem o seu sinal de sim. Caso o movimento seja diferente, peça ao inconsciente que lhe dê definitivamente um sinal para o sim.
4. Repita o processo acima para o não.



## Instalação de Filtros



A instalação de filtros é mais uma das muitas ferramentas para a qual o inconsciente pode ser um aliado precioso. Esta técnica não é mais do que entrar em acordo com ele de modo a pedir-lhe que se responsabilize, por si mesmo, a criar uma espécie de escudo protetor, de forma a filtrar qualquer coisa que venha do exterior e que tememos poder afetar a nossa saúde ou o nosso bem-estar. Com este exercício de instalação de filtros, o inconsciente rejeita qualquer elemento externo que possa interferir com a nossa harmonia interna sem que, para isso, conscientemente, tenhamos de fazer alguma coisa.

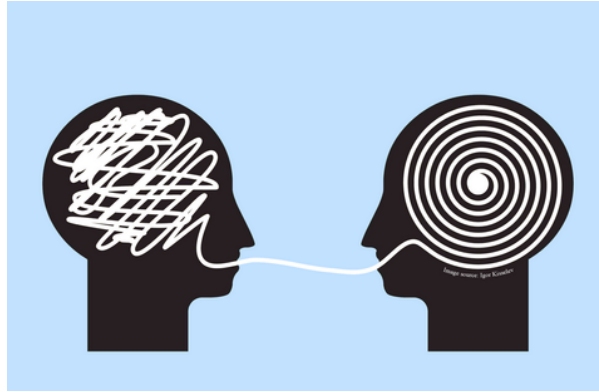
1. Utilize uma técnica de respiração para mudar o seu estado e libertar-se de tensões acumuladas. Estabeleça, de seguida, contacto com o inconsciente e defina com ele os sinais involuntários de 'sim' e 'não'. Testar os sinais, certificando-se que são realmente involuntários. Verifique com o seu inconsciente se ele está disposto a colaborar consigo.
2. Faça agora um enquadramento do que pretende, explicando ao seu inconsciente a sua intenção: "Inconsciente, quero pedir-te que estabeleças e operes por mim todos os filtros que rejeitem todos os fatores que possam comprometer a minha saúde e o meu bem-estar."
3. Aguarde pelos sinais de confirmação do seu inconsciente que entende e se responsabiliza por esta tarefa.

- Inconsciente, entendes o que te estou a pedir?
- Aceitas a responsabilidade de executar esta tarefa?

4. Quando tiver a confirmação do seu inconsciente, agradeça-lhe e termine.

5. Teste

## Reenquadramento em N Passos



Originalmente esta técnica era denominada reenquadramento em seis passos. Contudo, ao longo dos últimos anos, desde a sua publicação no livro *Whispering in the Wind* que a estrutura da linguagem da técnica original tem vindo a ser melhorada.

Em bom rigor, o Reenquadramento em N passos não necessita de ter apenas seis. Os elementos-chave são a utilização do enquadramento estabelecido através da intenção positiva e do uso de um sistema de sinais involuntários.

A apresentação da técnica aqui descrita é ligeiramente diferente da forma como foi apresentada no livro *Whispering in the Wind*:

1. Identifique o comportamento que deseja alterar.
2. Utilize uma técnica de respiração para mudar o seu estado e libertar-se de tensões acumuladas. Estabeleça, de seguida, contacto com o inconsciente e defina com ele os sinais involuntários de “sim” e “não”. Testar os sinais, certificando-se que são realmente involuntários (ver a rotina da página seguinte).
3. Confirme com o seu inconsciente que existe uma intenção positiva para a alteração de comportamento.
  - Se a resposta for “sim”, agradeça-lhe e prossiga para o passo seguinte
  - Se a resposta for “não”, pergunte se existem consequências positivas. Aguarde a resposta e agradeça.
4. Pedir ao inconsciente que gere um número x de novos comportamentos que satisfaçam a intenção do passo anterior. Pedir um sinal de confirmação de que os x novos

comportamentos foram gerados: “agora que sabes qual é a intenção positiva, por favor, recorre ao teu arquivo e seleciona três alternativas a este comportamento que satisfaçam essa intenção. Quando os tiveres, por favor, dá-me o sinal de “sim “. Obrigado, inconsciente.” Confirmar que os novos comportamentos são ecológicos.

5. Peça ao inconsciente que assuma a responsabilidade de instalar os novos comportamentos: “estás disposto, inconsciente, a assumir a responsabilidade de alterares o comportamento anterior por estes novos?” Aguarde pela resposta e agradeça.

- Se a resposta for “sim “, agradeça-lhe e prossiga para o passo seguinte
- Se a resposta for “não “, pergunte ao seu inconsciente se está disponível para assumir a responsabilidade conjunta. Aguarde a resposta e agradeça.

6. Confirme que os novos comportamentos são ecológicos. Peça ao seu inconsciente para verificar se todas as partes de si estão em concordância com os novos comportamentos. Aguarde a resposta e agradeça.

## O Curador Interior



A dor é uma expressão do nosso inconsciente que nos indica que algo não está bem. É também conhecido como um sinal congelado, dado pelo nosso corpo há algum tempo atrás. Desta forma, é importante que a utilizemos, tornando-o, antes de mais, dinâmico, de forma a descobrir a atitude ou situação que nos ajude a tratá-la, a corrigi-la. Por outras palavras, a dor pode ser um indicador que nos mostra como eliminar a condição que a ativou. Para tal, podemos estabelecer um diálogo interno com o nosso inconsciente através dela, com o exercício do Curador Interior.

Salvaguardo que embora a dor possa ser atenuada com alguns exercícios de PNL, é importante não descurarmos a atenção à nossa saúde e procurar a ajuda de um médico caso tenhamos um sintoma persistente. Ela é um sinal de alarme que não devemos ignorar e, se persistir, é importante despistarmos, com a orientação de um profissional, se existe alguma questão mais grave associada que necessita de intervenção médica.

### ***Exercício do curador interior:***

1. Utilize uma técnica de respiração para mudar o seu estado e libertar-se de tensões acumuladas. Vire a atenção para dentro.
2. Estabeleça, de seguida, contacto com o inconsciente, dizendo-lhe: “Inconsciente, obrigada por me avisares de que algo não está bem. Obrigada por me dares a dor como indicação de que algo precisa de ser mudado. Quero perguntar-te se estás disposto a colaborar comigo, ajudando-me a corrigir a condição para a qual a dor está a chamar a atenção? Se a resposta for sim, muda, de alguma maneira, a característica da dor. Esta

pode ser mudança de localização, de intensidade, de temperatura ou algo que seja realmente indicador de que estás disponível para colaborar comigo.”

**3.** Quando sentir a mudança da característica, esse é o sinal do seu inconsciente. Agradeça o seu inconsciente e peça-lhe para regressar à sensação de dor anterior. Faça a confirmação do sinal pedindo “Inconsciente se esta mudança é o teu sinal de sim, por favor repete-o.” Quando sentir a repetição agradeça ao inconsciente e teste se consegue replicar o sinal conscientemente. Se conseguir, faça tudo de novo até obter um sinal que não consiga reproduzir voluntariamente.

**4.** Utilize os mesmos passos para obter um “não”. Dizendo “Tu mereces dizer não às questões que te colocar. Por isso, dá-me uma nova sensação diferente da que me deste para o sim e que eu não consiga replicar conscientemente.” Agradeça ao inconsciente e teste se consegue replicar conscientemente os sinais.

**5.** Quando estiver na posse dos sinais dados pela dor para o ‘sim’ e para o ‘não’, pergunte de novo ao seu inconsciente: “Inconsciente, consegues corrigir por ti mesmo a condição que a dor representa?”

**6.** A resposta pode ser sim, não ou pode simplesmente não haver resposta. Se não houver resposta, perguntamos: “Inconsciente, se a falta de resposta corresponde a um não, dá-me então um sinal de sim.”

**7.** Se a resposta for não peçam ao inconsciente para fazer a busca nos registos do passado por forma a encontrar a forma de resolver o que está a originar a dor.

**8.** No caso de a resposta ser positiva, perguntamos: “Inconsciente, disseste que tens forma de a alterar. Assumes a responsabilidade de o fazer a partir de agora?”

**9.** Consegues fazê-lo em ‘x’ tempo?” (por exemplo, três dias). Podemos ir ajustando o tempo com perguntas até obtermos a resposta positiva do nosso inconsciente.

**10.** Terminar o exercício, agradecendo de novo ao seu inconsciente por continuar a cuidar de si.

## Respiração da Vida



1. Defina um espaço situado sensivelmente três metros à sua frente e crie uma representação auditiva e visual da situação em que deseja melhorar a qualidade do seu desempenho. De seguida, dirija-se a esse espaço e associe-se, vendo, ouvindo e sentindo o que aí se passa. Saia e regresse ao espaço inicial.
2. A partir do espaço inicial comece a praticar um padrão de respiração ritmada, descontraindo o corpo. Ao estabelecer este padrão de respiração ritmada utilizando qualquer um dos métodos da Respiração da Vida, irá começar a sentir a sua mudança de estado.
3. Nessa altura, caminhe lentamente em direção ao contexto à sua frente. À medida que se aproxima, ponha a sua atenção no seu padrão de respiração e mantenha-o constante.
4. Entre lentamente no contexto e coloque-se em contato com todos os elementos visuais e auditivos do mesmo, sem alterar o padrão respiratório definido.
5. É nesta constância que avança. Caso o ritmo se perca, pare, volte a recuperá-lo e, só quando estiver de novo alinhado com o ritmo, volte a avançar.

6. O exercício está completo quando se encontrar dentro do contexto, em total contacto com os seus recursos e sem que o padrão de respiração tenha sido alterado.

## Ritmo da vida



O exercício anterior pode também ser feito adicionando uma componente cinestésica.

Por exemplo, atirar uma bola, bater com os pés no chão ou bater as palmas de forma ritmada à medida que vai avançando.

Tal como no exercício da Respiração da Vida, é fundamental que o ritmo se mantenha rigorosamente constante.

Mantenha uma caminhada lenta e intencional na direção do contexto ao mesmo tempo que vai sentindo a alteração de estado, sem nunca se desligar do ritmo criado. É este alinhamento com o ritmo que vai criar um padrão cinestésico da mesma forma que é com este ritmo que entra no contexto que deseja alterar.

## O Jogo do Alfabeto

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
<b>E</b>	<b>D</b>	<b>J</b>	<b>E</b>	<b>D</b>
<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>
<b>E</b>	<b>J</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>J</b>
<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>	<b>O</b>
<b>E</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>J</b>
<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>
<b>E</b>	<b>J</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>J</b>
<b>U</b>	<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>
<b>J</b>	<b>E</b>	<b>D</b>	<b>D</b>	<b>J</b>

### PRIMEIRA FASE

O jogador enuncia o alfabeto, começando na letra “A”, dizendo-o em voz alta e, simultaneamente, levanta o braço indicado escrito por baixo de cada letra. É aconselhável repetir várias vezes, certificando-se que está a jogar o jogo de forma fluida, dizendo a letra enquanto executa o movimento indicado por baixo. Isto só pode ser

conseguido apenas com a tensão corporal necessária para executar os movimentos indicados.

### **SEGUNDA FASE**

Comece pela letra “Y” e continue enunciando o alfabeto de trás para a frente até à letra “A” situada no canto superior esquerdo. Esteja atento à fisiologia, certificando-se que o jogo está a ser jogado com as melhores características fisiológicas, de coordenação, equilíbrio, graciosidade, ritmo, tudo com o mínimo esforço.

Invista cerca de dois minutos a praticar cada uma destas variantes.

### **TERCEIRA FASE**

Mantendo as mesmas características da variante 2, acrescenta-se um novo elemento: à medida que o jogador executa o jogo de trás para a frente, dizendo os nomes das letras do alfabeto e fazendo os respetivos movimentos com os braços, terá de levantar a perna contrária ao braço indicado. Ou seja, se é dada a indicação de levantar o braço esquerdo, levante a perna direita e vice-versa. Quando é indicado levantar os dois braços, o jogador acrescenta um salto com as duas pernas. Nesta variante aconselha-se cerca de 10 minutos de prática.

Quando o tempo chegar ao fim, mova-se rapidamente, sem hesitar e sem quebrar o estado, para dentro do contexto definido anteriormente onde pretende uma alteração da qualidade da sua experiência (ver passo 4 da técnica Formato de Mudança do Novo Código). Desta forma conecta-se o estado de alta performance ativado pelo jogo com o estímulo que define o contexto escolhido no passo 1. O mesmo estímulo que anteriormente ativou um estado sem recursos, será agora uma âncora que garante que, na próxima vez que entrar naquele contexto ou outros semelhantes, o estado de alta performance alcançado durante o jogo será automaticamente reativado.

A qualidade do estado do jogador enquanto faz o exercício determinará a qualidade das mudanças que irá experimentar quando regressar ao contexto onde quer que a mudança aconteça.

## O Jogo da Bola de Croydon – Croydon Ball Game



### Material necessário:

- 2 bolas
- 1 atirador
- 1 jogador

**PRIMEIRA FASE:** Os jogadores posicionam-se frente a frente, sensivelmente a três metros de distância, com os pés ligeiramente afastados. Quem tem as bolas começa por atirá-las ao outro jogador que deverá apanhá-las, alternando entre esquerda, direita ou ambas para, de seguida, devolvê-las. As bolas devem ser atiradas a uma altura acima do nível da visão. O objetivo é aceder à visão periférica. Os jogadores podem mover-se para aumentar o desafio.

**SEGUNDA FASE:** O atirador atira a bola ao jogador e diz esquerda, direita ou juntas e o jogador tem de apanhar a bola com a mão indicada pelo atirador. A bola deverá ser devolvida com a mesma mão com que a apanhou. O ideal, em termos de ritmo, é que o comando da mão que deve apanhar seja dado depois da bola ser atirada. De outra forma, o jogador antecipa inconscientemente a mão que vai ser ativada para a apanhar.

**TERCEIRA FASE:** Quando o movimento de apanhar estiver fluido, seja com a mão direita, esquerda ou as duas, o jogador passa a acrescentar o movimento de levantar o pé contrário à mão enunciada. Quando o comando é “juntas”, o jogador dá um salto ou, caso não seja possível, flete os joelhos.

**QUARTA FASE:** Quando já houver fluidez no desempenho das variantes anteriores, adiciona-se um bater de palmas imediatamente a seguir ao lançamento da bola.

**QUINTA FASE:** Introduce-se uma tarefa de processamento paralelo para aceder ao hemisfério não dominante, como: cantar, contar números em sequências específicas. Exemplo: 1-20, 2-19, 3-18, 4-17, 5-16, 6-15, 7-14, 8-13, 9-12, 10-11

Ou, dentro do mesmo princípio, enunciar os meses do calendário:

jan-dez, fev-nov, mar-out, abr-set, mai-ago, jun-jul

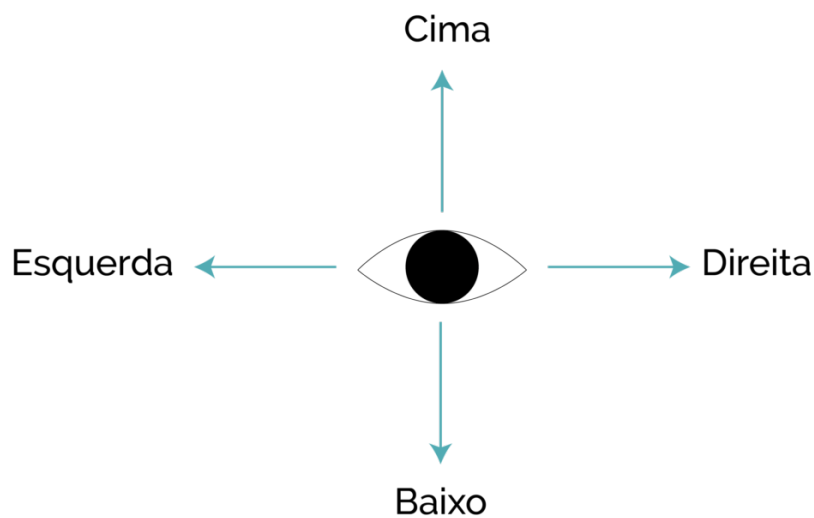
**Variante 6:** Quando também este movimento estiver fluido, junta-se uma volta de 360º imediatamente a seguir a bater as palmas e antes de receber a bola de volta.

**Resumo:**

1. Apanhar a bola alternadamente com as mãos esquerda, direita ou juntas e devolver.
2. Atirar a bola anunciando esquerda, direita ou juntas que serve de comando para que mão (ou mãos) deve(m) apanhar a bola.
3. Acrescentar um bater as palmas imediatamente a seguir ao lançamento da bola.
4. Adicionar a tarefa de processamento paralelo (cantar, contar em sequências, meses do ano...)
5. Dar volta de 360º imediatamente depois de bater as palmas e antes de receber de novo a bola.

## O Jogo Nasa

**PRIMEIRA FASE - Movimento ocular:** o jogador foca o olhar num ponto imaginário situado numa superfície vertical à sua frente (uma parede, uma porta), a cerca de um metro de distância de onde está. Descontrair o corpo. O movimento ocular deve ser feito conforme o esquema apresentado abaixo, regressando ao centro após cada movimento. O jogador começa por dizer a palavra correspondente ao movimento que vai iniciar e, seguidamente, executa-o. Por exemplo, diz “cima” e move o olhar diretamente acima do ponto focal imaginário para depois regressar ao centro. Completa assim os quatro comandos (cima, baixo, esquerda, direita) e repete o ciclo cerca de seis vezes.



**SEGUNDA FASE -** Enquanto o jogador está a enunciar os movimentos oculares e a executá-los, vai-lhe sendo lançado o desafio de resolver problemas aritméticos, começando com alguns mais simples (ex:  $2+7$ ,  $12-5$ , etc.). No final de cada volta, o jogador dá a resposta ao problema apresentado.

**TERCEIRA FASE -** Introduce-se um toque ocasional em diferentes partes do corpo do jogador, como braços, pernas, peito, cabeça, pés, etc. Pode-se determinar a velocidade dos toques. Simultaneamente, acrescenta-se um estímulo relacionado com o sistema auditivo (sons, palavras...) e outro com o sistema visual (movimentos rápidos e abruptos no campo de visão periférica).

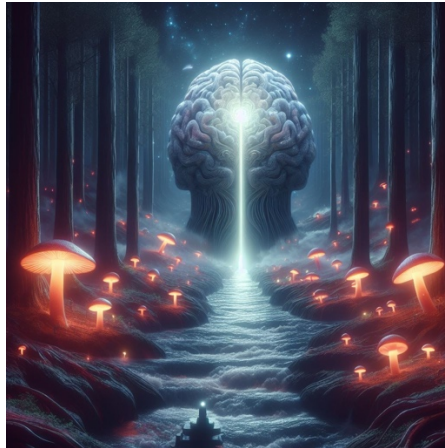
**QUARTA FASE** - Igual à variante anterior exceto o facto de os problemas aritméticos serem enunciados analogicamente durante cada ciclo. Por exemplo, assim que o jogador está a iniciar um ciclo, é-lhe dito:

*“o primeiro número a somar chegará sob a forma de número de toques dados no topo do teu ombro direito. O segundo número será apresentado na tua visão periférica (ou através de uma sequência de sons).”*

Ao transpor os números para o sistema analógico, o jogador será radicalmente desafiado a diferenciar o sinal (números) do estímulo (o anteriormente conjunto de toques dados com o objetivo de distrair).

Em ambos os casos em que são introduzidos os problemas aritméticos (variante 2) e o estímulo (visual, auditivo e cinestésico – variante 3) deve ser usada a calibração para determinar a complexidade dos *inputs* (problemas aritméticos e estímulos), mantendo atenção à regra de começar por acrescentar estes elementos de forma simples e lenta e ir aumentando a complexidade paulatinamente. O objetivo é testar a capacidade de foco do jogador e aumentar a sua precisão perante variados estímulos.

## Santuário



Esta técnica é utilizada para criar uma interrupção no movimento de construção de um estado que, por se desenvolver demasiado rápido ou demasiado lento, pode levar à sensação de que se perdeu o poder de escolha. No caso de o movimento ser muito lento, os sinais que o estão a levar para o estado ficam abaixo da sua percepção o que faz com que possa não estar ciente desse mesmo movimento em direção ao estado.

O objetivo desta técnica é fazer corresponder o gatilho cinestésico inicial que o leva ao estado indesejado para um “estado Santuário”: Desta forma, sempre que o gatilho cinestésico é ativado de forma inconsciente, saltamos imediatamente para o estado Santuário. A partir daqui, temos a opção de exercer o poder de escolha sobre o estado em que queremos entrar.



Colocando-se em 3ª, desenvolva uma representação visual e auditiva de si mesmo no estado no qual deseja poder entrar com outras escolhas, independentemente do contexto.

**1.** Em 3ª, defina um espaço para o santuário, um espaço de proteção que seja sagrado e onde estão presentes todos os recursos.

Terá, com isto, dois espaços definidos no chão: o espaço do Santuário e a localização do estado em que quer ter diferentes opções de escolha.

**2.** Entre fisicamente no seu Santuário, construindo-o com a intensificação das submodalidades visuais, auditivas e cinestésicas e tudo o que deseja que o seu local sagrado lhe transmita. Desta forma, reúne as qualidades e os recursos mais úteis no seu Santuário.

**3.** Saia do Santuário e quebre o estado. Tome consciência das sensações do seu corpo. Veja e ouça o estado desejado, projetando-o à sua frente (entre 3 e 4 metros). Comece a caminhar calmamente em direção a esse local, totalmente consciente das suas sensações físicas. Quando experimentar o primeiro sinal de alguma das sensações representadas no estado desejado, salte para dentro do Santuário.

**4.** Repita esta sequência três vezes.

O Santuário significa a criação de um espaço onde tudo está seguro. Dirige-se para o santuário para, de seguida, seguir lentamente para o contexto. Ao mínimo sinal de que algo está a mudar, regressa ao Santuário.

## Tríade

*“O que está diante de nós, o que está atrás de nós, não é nada comparado ao que está dentro de nós.”*

Ralph Waldo Emerson

Será que todos nós temos a capacidade de decifrar o que realmente está a acontecer numa determinada situação – conosco ou com aqueles de quem gostamos?

O que poderemos fazer para criar as mudanças que desejamos em nós próprios e nas nossas vidas?

Existem três elementos que são essenciais compreendermos e que podem capacitar-nos a criar mudanças positivas nas nossas vidas e nos relacionamentos.

### **1º O que nos impede de avançar?**

O medo é a resposta principal, manifesta-se de várias formas. Todos nós sentimos medo em algum contexto durante a nossa vida: como o medo da rejeição, do fracasso, do sucesso (ou seja, como é que eu posso lidar com a pressão e continuar a entregar-me em alto nível), do amor (ou de perder o amor), medo de ficar sozinho ou do desconhecido. Na verdade, a maioria de nós sente uma combinação desses medos ao longo da vida. O medo está inerente a cada ser humano – nada do que fizermos irá eliminar o medo.

O segredo é aprender a usar o medo em vez de deixar o medo apoderar-se de nós!

Dois medos primários compartilhados são o medo de não sermos suficientemente amados e o medo de não sermos suficientemente bons.

### **2º O que controla e determina a qualidade de nossas vidas?**

O que controla as nossas vidas são os significados que associamos às coisas nas nossas vidas, os significados que atribuímos às experiências, moldados pela nossa visão do mundo (as crenças e os valores que criamos). Esses significados influenciam as nossas emoções e determinam os nossos padrões de comportamento. A variação nos significados e emoções que as pessoas podem gerar é ilimitada. Todos os significados são movidos pelos nossos padrões individuais de emoções. Todos temos uma variedade de emoções que experimentamos consistentemente, e essas emoções são

impulsionadas por três forças que moldam os significados que extraímos dessas emoções: os três padrões primários de emoção chamados de Tríade.

### 3º Por que fazemos o que fazemos? Quais são os impulsos por trás de toda ação humana?

Os moldadores de significado, representados pela Tríade:

- Padrões de fisiologia: como usamos nosso corpo físico, incluindo respiração, postura e movimento.
- Padrões de emoções: o que focamos, sentimos.
- Padrões de linguagem: ao colocar palavras numa experiência, alteramos o seu significado.

A Tríade, Fisiologia, Foco e Linguagem, representam um conceito intrinsecamente ligado ao funcionamento humano e à forma como interagimos com o mundo à nossa volta.

Estes três elementos fundamentais desempenham papéis essenciais no nosso dia a dia, influenciando diretamente nosso bem-estar físico, mental e emocional, assim como a nossa capacidade de alcançar objetivos e de comunicarmos eficazmente.

Ao compreendermos a interdependência entre estes elementos, podemos adotar abordagens mais integradas para promover uma vida mais saudável, produtiva e significativa.

Muitas vezes a falta de poder pessoal e controle da nossa vida manifesta-se por meio de comportamentos, em estados emocionais inadequados. Como percebemos estes comportamentos? Pela postura, pela forma de falar, pelo conteúdo das palavras. Ou seja, aquilo que falamos, como falamos e refletimos sobre determinada situação.

Como podemos inverter as situações que não favorecem mudanças? Mudando o nosso comportamento ajuda a mudar nosso estado emocional. Por isso, a tríade da mudança funciona exatamente assim: alterando os elementos da fisiologia, foco e linguagem.



Isto é a tríade que leva à forma como nós nos sentimos e por isso também à forma também como nós nos comportamos e por isso no final de tudo à forma como nós temos as nossas emoções.

Devemos observar a nossa fisiologia, perceber onde estamos a colocar o foco e o que estamos a dizer a nós mesmos.

### **1º Fisiologia:**

A fisiologia é a nossa linguagem corporal. Uma boa fisiologia é fundamental para o nosso desempenho diário. Quando nossa fisiologia está equilibrada, estamos mais preparados para enfrentar desafios, ter mais energia e manter a clareza mental. Por exemplo: Pense numa pessoa que exala poder e assertividade. Muito provavelmente esta pessoa tem uma postura ereta e de peito aberto. Já uma pessoa sem poder, poderá andar curvado e com a cabeça baixa.

Segundo Amy Cuddy, se ficarmos por cerca de dois minutos a fazer a postura da supermulher ou do super-homem, a nossa testosterona (hormônio do poder) é aumentada em até 30% e os níveis de cortisol (hormônio do stress) caem em até 40%.

A maneira mais rápida de mudar o seu estado emocional, é através da sua fisiologia. Mudando a maneira que como se movimenta, as expressões faciais, a postura, os gestos, a respiração, mudará o seu estado emocional, radicalmente. Mudando nossa fisiologia, podemos aceder a outras partes do nosso cérebro, ricas em recursos e assim, mudarmos nosso comportamento rapidamente.

Mudando qualquer um destes três fatores: foco, fisiologia e linguagem; podemos mudar radicalmente qualquer estado emocional.

Assim, podemos dizer que o estado depende da fisiologia e a fisiologia depende do estado, elas andam interligadas!

### **2º Foco**

O foco está relacionado ao nosso pensamento e à nossa percepção da realidade, o foco muitas vezes precisa ser mudado.

Quando passamos por situações complicadas na nossa vida, temos a tendência apenas a olhar para o problema. Mas, e se mudássemos o nosso foco para também observamos as novas aprendizagens decorrentes dessa situação?

O foco representa nossa capacidade de direcionar a atenção e concentração para uma tarefa específica. Num mundo repleto de distrações, manter o foco é essencial para a produtividade e realização de metas.

Quando mudamos a nossa fisiologia, a postura corporal, é normal que o nosso foco também sofra variações nesse processo. Comece a olhar para aquilo que você tem, ou seja, para os recursos necessários que você possui e precisa para alcançar os resultados e objetivos que você deseja!

O foco pode ser tão diferente com uma mesma situação. Uma mesma situação na nossa vida pode levar-nos a olhar para as coisas de uma forma muito prazerosa ou de uma forma penosa.

E se não possuir aquele recurso que considera necessário, mude o foco! Pare de se focar naquilo que você não tem!

Quando perceber que a fisiologia, não está no seu melhor, procure imediatamente perceber onde está a colocar o seu foco.

Como John Grinder, diz *“O problema nunca é o problema, o problema é o estado com que entramos no problema”*

### **3º Linguagem**

A forma como percebemos a realidade é a forma como a projetamos através da linguagem. As palavras que escolhemos para nos expressar podem ser sabotadores ou armas poderosas para proporcionar mudanças, pois influenciam diretamente a nossa autoconfiança, motivação e capacidade de superar desafios.

As palavras (linguagem verbal) são um meio poderoso que podemos utilizar para mudar o nosso estado emocional. Além disso, o nosso vocabulário tem uma enorme influência nas nossas emoções e comportamentos. O tipo de palavras que utilizamos nas nossas experiências irá criar a nossa realidade física. Por este motivo, devemos estar sempre atentos ao tipo de palavras que utilizamos no nosso padrão de linguagem (vocabulário).

A linguagem que utilizo, é a forma que utilizo para expressar a maneira como estou a representar o mundo. Ao mudarmos a linguagem vamos também mudar a fisiologia e o foco.

Então se tenho o foco num lugar negativo, tende-se a dizer coisas verbalmente negativas, para as outras pessoas ou internamente para mim, que representam, o lugar onde tenho o foco.

*“A qualidade da sua vida é diretamente proporcional à qualidade do seu vocabulário”* - Anthony Robbins

Em resumo, podemos dizer que todos os Estados são temporários. Somos nós que determinamos o nosso estado emocional.



Alterando elementos como o foco, linguagem e fisiologia (postura corporal), a chamada tríade da mudança, é possível resgatar o poder pessoal.

Estes três pilares andam interligados (foco, fisiologia e linguagem) e é por isso que ela é uma tríade, eles não se separam. Ao alterarmos um deles, alteramos os outros.

## Auto-observação



A auto-observação, ou seja, observar-se a si mesmo, é uma prática essencial para o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal pois envolve um olhar atento e consciente para dentro de si mesmo. Envolve a capacidade de prestar atenção aos seus próprios pensamentos, respiração, emoções, postura corporal, comportamentos e padrões de reação em diferentes situações. A auto-observação é um caminho que nos capacita a ter uma maior percepção do nosso estado emocional.

Ao adotar a posição de um observador imparcial de si mesmo, começamos a compreender melhor nossos padrões de comportamento e as motivações subjacentes. Isso é crucial, pois muitas vezes agimos automaticamente, guiados por impulsos ou hábitos enraizados que podem não ser benéficos. Esse processo de observação consciente pode revelar muito sobre nossa verdadeira natureza. Por exemplo, quando percebemos uma reação desproporcional a um evento aparentemente trivial, podemos começar a questionar o que realmente está por trás dessa resposta. Isso pode levar-nos a reconhecer emoções reprimidas ou crenças limitantes que foram formadas há muito tempo e que ainda influenciam nossas ações e reações.

Estar em sintonia com aquilo que somos, possibilita a conexão com o “eu maior” (que também podemos chamar de grandeza interior), pois somos o único responsável por tudo que acontece na nossa vida.

Praticar a auto-observação de uma forma consistente e regular pode ajudá-lo a cultivar uma maior consciência de si mesmo, melhorar seus relacionamentos, promover um maior bem-estar emocional e mental, bem como promover mudanças de estado.

A maioria das pessoas passam pela vida sem entender verdadeiramente como os pensamentos afetam as emoções. Quando começamos a observar-nos ganhamos controle.

- Dê um passo para fora da sua mente como se você fosse um observador imparcial e bem objetivo do que vai observar. Observe e escute os seus pensamentos e veja como eles mudam as suas emoções. Onde está o seu foco?
- Respire profundamente e visualize essa respiração. Suspenda por alguns segundos essa respiração e expire soltando todas as tensões. Ajuste o que houver para ajustar. Observe a sua respiração. Como é que ela está? Quais as suas características?
- Foque a sua atenção no seu corpo. Aprenda a observar seu corpo cuidadosamente, com atenção plena. Como está a sua fisiologia? Está fechada ou aberta? Há tensões musculares? Sinta o seu batimento do coração, note o efeito na respiração. Preste atenção a todas as sensações que surgem.

Quando a auto-observação se torna um hábito e começa a fazer parte das nossas atividades diárias, passa a ser um forte exercício para o crescimento pessoal. Quanto mais conhecimento de nós próprios tivermos, mais desenvolvimento, mais potencialidade, mais fortalecimento e intensificação dos resultados iremos ter.

Comece por reservar alguns momentos do dia para refletir sobre suas ações e reações. Por exemplo, ao final de cada dia, dedique alguns minutos para pensar sobre as interações e eventos significativos que ocorreram. Questione-se sobre como você reagiu a eles e porquê.

A chave é manter uma atitude de curiosidade e abertura, sem julgamento. Este exercício não é para se criticar, mas para entender melhor as suas reações e emoções. A ideia é construir uma consciência mais profunda sobre como as suas experiências internas moldam suas respostas ao mundo exterior.

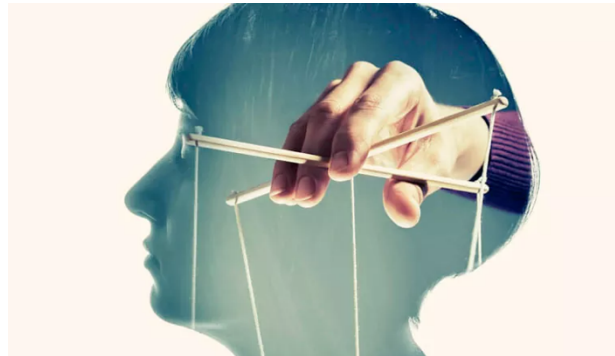
**Observe os seus Padrões:** Esteja atento a padrões repetitivos nos seus pensamentos, emoções e ações. Identifique quais são os positivos e quais podem ser prejudiciais ou limitadores.

**Pratique a Empatia:** Tente ver-se a si mesmo através dos olhos dos outros. Isso pode ajudá-lo a obter uma perspectiva diferente sobre as suas próprias características e comportamentos.

**Seja Gentil Consigo Mesmo:** Não se julgue com severidade. A auto-observação, não deve ser um exercício de crítica, mas sim de compreensão, aceitação e de crescimento pessoal.

A auto-observação é mais do que uma mera técnica; é um estilo de vida, um compromisso contínuo com o crescimento pessoal e a autodescoberta.

## Ganhos Secundários



Os ganhos secundários ligam-se a uma serie de coisas entre elas a um pressuposto.

Os ganhos secundários estão mais presentes em nós do que aquilo que possamos imaginar e que muitas vezes pode estar subjacente a alguma coisa e se eu não identificar para atuar convenientemente sobre isto eu posso aplicar várias técnicas e elas não vão surtir qualquer efeito.

O que são ganhos secundários?

- Surgem como consequência de alguma coisa
- Autossabotagem:  
Por exemplo. Por alguma razão eu fico doente. Nesse momento vou ter muito mais atenção da minha família, perguntam-me como estou, dão-me colo, dão-me mimo, fazem-me a comida, o que for. E eu que por alguma forma tinha essa necessidade por preencher, eu tenho um ganho um secundário de uma coisa que não é boa que foi eu ficar doente. Esse ganho secundário pode em situações mais extremas pode fazer com que eu não fique boa para que possa ter a atenção que eu quero.
- Vitimização – por exemplo pessoas tendencialmente negativas.  
Inconscientemente têm mais atenção e isto para elas é um ganho.
- Pressupõe um ganho positivo para a pessoa

Ganhos secundários são processos que funcionam na nossa mente inconsciente. Estão presentes em todos nós.

Devemos ter capacidade de observar para atuar.

Há um pressuposto que nos diz que há uma intenção positiva por detrás de todo comportamento.

Do comportamento nascem ganhos secundários e sabemos que o comportamento tem uma intenção positiva.

Ou seja, temos uma intenção positiva por trás de um comportamento, que me trás um ganho secundário. O nosso inconsciente grava este padrão.

O que devemos fazer?

- Não alimentar o ganho secundário para cortar o ciclo.
- Substituir o ganho secundário por outro comportamento que satisfaça a intenção positiva. Ao cortar o ciclo subjacente ao comportamento qual é a intenção positiva que está por trás?
- Substituir o ganho secundário por outro comportamento que vá preencher as necessidades que derivam das intenções positivas.
- Se alimentar a intenção positiva que está subjacente para satisfazer iremos ter um comportamento melhor para todos.
- Em vez de responder ao comportamento devemos responder à intenção positiva.

Podemos pensar no Reenquadramento em N passos para fazer estas mudanças:

- Arranjar outro comportamento alternativo mais ecológico e que tenha a mesma intenção positiva, que me dê o mesmo ganho.
- Colocar o inconsciente à procura da intenção positiva que tenho com aquele comportamento.
- Só avanço quando o inconsciente diz que sim.
- Pedir ao inconsciente para arranjar 3 ou mais comportamentos alternativos e que satisfaçam aquela intenção positiva.
- Ficar atento aos sinais.

Uma das maiores dificuldades que leva a erros profundos, tem a ver como lidar com os ganhos secundários.

- Não devemos condenar ou criticar, não resulta porque os ganhos secundários são um mecanismo do inconsciente que resulta num padrão que ficou gravado.
- Devemos ir buscar situações onde esteve bem. Para alimentar o EGO.
- O inconsciente vai gravar isso. Passa a ter a mesma satisfação, mas com um comportamento valorizado.

Conclusão:

1. Todos funcionamos desta forma! Quanto mais conscientes estamos destes processos mais conseguimos “brincar” com os ganhos secundários desde que não se vicia nisso. Ex: Fico doente – tenho mais atenção da minha família. Existem outros mecanismos de ir buscar aquele ganho.
2. Como sair do mecanismo de ganhos secundários? Devemos ter presente as intenções positivas por trás de cada comportamento, para procurar satisfazer essas necessidades de uma forma mais favorável antes de criar padrões.
3. Ganhos secundários não devem ser alimentados! Mas também não podem ser eliminados sem lhes dar um substituto. Se não tivermos um comportamento substituto pode ser nefasto. Se não damos o ganho de alguma outra forma a pessoa, reforça aquela carência interna.

## Coerência Cardíaca



A coerência cardíaca está cientificamente comprovada e tem a ver com o facto de não apenas o nosso cérebro enviar informações e ordens ao nosso corpo e ao nosso coração, mas o coração enviar também ao nosso cérebro.

Quando conseguimos ter cérebro e coração a funcionar em coerência cardíaca tudo flui de uma forma diferente para melhor no nosso corpo e mente.

A coerência cardíaca é um estado de harmonia entre o coração, o cérebro e as emoções, que pode trazer muitos benefícios para a saúde física e mental.

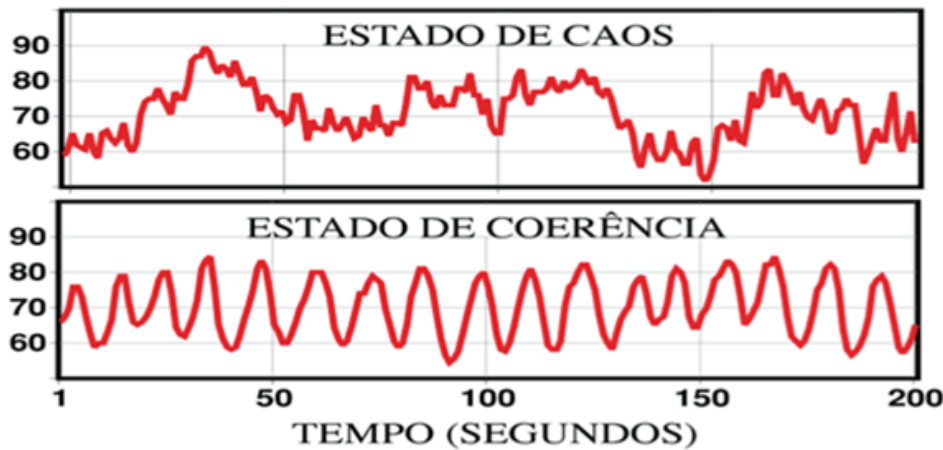
Quando o coração bate de forma regular e sincronizada com o corpo e a mente, ele envia sinais de calma e equilíbrio para o cérebro, o que ajuda a reduzir o stress, a ansiedade, a depressão e a melhorar o desempenho cognitivo e emocional.

### **Como tudo acontece**

Dentro do coração existem fibras nervosas que transmitem sinais elétricos para o nosso cérebro que têm uma ligação direta com o cérebro emocional através de um feixe de nervos. Portanto, a nossa regulação emocional e neuroquímica acontece de baixo para cima, isto é, do coração para o cérebro.

Em situações emocionais adversas, o ritmo cardíaco altera-se, tornando-se caótico, ao contrário dos estados de bem-estar em que se mostra coerente.

## Ritmo cardíaco



Estudos realizados em diversas pesquisas da **neurociência** revelam que o cérebro não distingue a realidade da imaginação, uma simples lembrança positiva induz a uma rápida transição da variação cardíaca ao ritmo “coerente”. Contudo, uma mente focada num passado negativo ou num futuro de medo e incertezas reverte o ritmo cardíaco para o estado de caos.

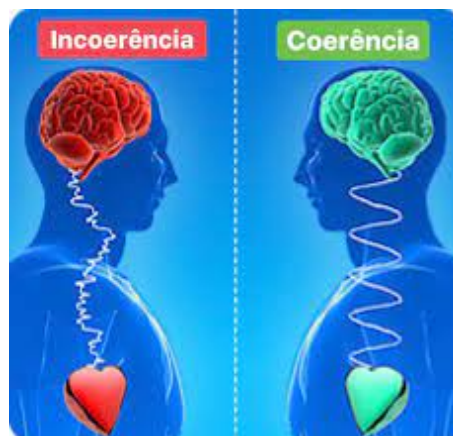
**É preciso aprender a ouvir-se, dar atenção à respiração!**

Para mantermos o equilíbrio e bem-estar mental, emocional e fisiológico é essencial manter a coerência cardíaca e respiratória.

**A respiração é uma via eficaz para alterar o ritmo cardíaco de forma benéfica.**

**Com a respiração vamos estimular o sistema parassimpático e favorecer a “travagem” fisiológica.**

A respiração controlada, lenta e consciente vai também acontecer na região do coração, para ajudar a concentrar a sua energia nesta área do peito.



A coerência cardíaca tem como benefícios:

- Permitir regular emoções
- Controlo dos níveis de ansiedade e stress
- Deixar de ter disparos automáticos ao nível dos comportamentos sob stress, ou até por exemplo ao nível da comida
- Melhoria da atividade cognitiva, clareza e rapidez no pensamento

O exercício de coerência cardíaca, é um exercício de respiração com alguma componente hipnótica. É um exercício muito simples.

Recomenda-se fazer todos os dias. Ao princípio podem demorar um pouco mais de tempo, para conseguir fazer os passos do exercício, depois começará a ser mais rápido.

- Fazer diariamente – 5 minutos na 1ª semana
- Fazer diariamente - 4 minutos na 2ª semana
- Fazer diariamente – 3 minutos na 3ª semana

E a partir daqui fazer no tempo que conseguirem fazer, mas façam-no diariamente para trazerem isto à vossa vida.

Quando as emoções estiverem a destabilizar podemos fazer este exercício de coerência cardíaca em SOS.

## Exercício da Coerência Cardíaca



1. Encontrar uma posição confortável.
2. Dirigir a vossa atenção para a respiração, procurando notar o que acontece quando o ar entra e o que acontece quando o ar sai.
3. De uma forma suave, calma e tranquila, inspirar contando de 1 a 5 e expirar contando de 1 a 5. Procurem fazer este processo de forma calma, suave e tranquila, procurando encontrar este ritmo inspiratório, contando 1,2,3,4,5 e expirando contando 1,2,3,4,5. Podem experimentar inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Enquanto contam, percebam como gostam mais, fiquem como vos for mais aprazível. Inspirando contando de 1 a 6 e expirando contando de 1 a 5.
4. Enquanto continuam neste processo de inspiração e expiração, focados sempre neste processo de inspiração e expiração, quero que imaginem uma bela nuvem branca à vossa frente. Tornem-na o mais aprazível possível para vocês, dando-lhe o tamanho, o brilho ou qualquer outra característica que façam com que essa nuvem branca se torne maravilhosa.
5. Enquanto continuam a inspirar contando até 5 e a expirar contando até 5. Ao observarem curiosamente essa nuvem, percebem que ela está carregada de recursos positivos. Ela é, literalmente uma esponja de confiança, de segurança, de otimismo, de alegria, de felicidade, de motivação, de força, de dinamismo e de tudo o mais que vocês possam desejar. Essa nuvem vai-se aproximando, gradualmente de vocês e à próxima inspiração enquanto continuam a contar de 1 a 5, essa nuvem vai entrar de forma muito suave pelas vossas narinas, descer aos pulmões e parar no coração. Essa nuvem branca,

envolve agora o vosso coração de uma forma maravilhosa. E o vosso coração, liberta agora através da corrente sanguínea para o vosso corpo, e para o vosso cérebro, tudo o que essa nuvem vos trouxe. Ao mesmo tempo quando o sangue regressa ao coração uma nuvem negra, vai-se enchendo da toxicidade que possa estar no corpo, das tensões, das pressões, do stress, das mágoas, das tristezas, das angústias, das raivas e é expelida do corpo pela expiração.

6. Então simplesmente agora, observem e sintam a cada inspiração, a nuvem branca a entrar a descer até ao coração. O coração a expelir para o corpo e para o cérebro todos esses recursos. E ao expirar libertarem do corpo, a nuvem negra que liberta todas as tensões que possam estar acumuladas no corpo.

7. Continuem com este processo de inspirar a nuvem branca e expirar a nuvem negra.

8. Enquanto continuam a inspirar a nuvem branca contando de 1 a 5 e expirar a nuvem negra contando de 1 a 5, imagine um momento de extrema felicidade na sua vida, só felicidade, satisfação, bem-estar. Foque-se nesse momento, apenas esse momento está a acontecer enquanto inspira a nuvem branca contando de 1 a 5 e expira a nuvem negra contando de 1 a 5.

9. O foco total no momento de felicidade vendo o que veem, ouvindo o que ouvem, sentindo essa felicidade, satisfação e alegria.

10. Inspirem a nuvem branca contando de 1 a 5 e expirem a nuvem negra contando de 1 a 5, e estão completamente focados nesse momento de satisfação e alegria.

11. Suavemente abra os olhos e faça uma inspiração profunda.