

Três pilares das Conversas com PNL

Por aqui não há erros – há aprendizagens



Todos nós fazemos algo, em determinado momento das nossas vidas que não saem como gostaríamos que saíssem, e imediatamente colocamos o rótulo de erro. Mas na linguagem da PNL, o erro é Aprendizagem; porque daquela experiência vamos aprender algo que nos aproxima do que desejamos. Se colocarmos e virmos a situação como erro, acabamos por nos afastar do queremos atingir. A Aprendizagem ajuda-nos a construir um caminho, em que as coisas não saem como nós queremos à primeira, mas que nos aproximam daquilo que queremos. Pense nas crianças que estão a aprender a andar. Quando tentam andar, acabam por cair, mas não desistem. Continuam a tentar, até conseguirem. Cada queda que nós demos, foi um mecanismo de aprendizagem e não um erro.

Não há julgamentos



Quando eu olho para as situações, eu vejo-as pela minha perspetiva e na PNL vamos aprender a ver e a compreender a perspetiva do outro, para não haver julgamentos. Quando julgo, eu não estou a ver a perspetiva da outra pessoa.

Sem opiniões



Na PNL vamos aprender a não dizer aos outros, o que nós achamos que o outro deve fazer. Tal como os julgamentos, quando eu digo ao outro o que eu acho que ele devia fazer, ou dou a minha opinião, eu estou a dar a minha opinião com base na minha perspetiva, na minha história de vida. E o que para mim faz sentido e encaixa na minha vida, pode não encaixar na história do outro. E muitas vezes, ao querermos ajudar, podemos piorar a situação. Na PNL vamos aprender a ajudar sem omitir opiniões.