

As pessoas já têm todos os recursos de que necessitam para agir de forma efetiva e ter sucesso.



Mesmo que lhe possa parecer, numa primeira leitura, mais uma frase de psicologia positiva, este pressuposto é muito mais que isso. Em primeiro lugar, porque é verdade, mesmo que, neste momento, ainda tenha dúvidas sobre o que está a ler.

Vamos por partes.

Antes de mais, quando aqui falo em recursos não me refiro a nada externo a si mesmo. Não estou a contemplar bens materiais, por exemplo. Refiro-me a recursos internos que fazem parte do seu todo enquanto ser humano. Recursos esses que já tocámos ao de leve no pressuposto 4 que diz haver intenção positiva por trás de cada comportamento. É a crença na escassez de recursos que leva, frequentemente, as pessoas a comportamentos mais ambíguos que temos dificuldade em compreender e aceitar.

Compreendo que, nesta fase, possa ainda parecer-lhe improvável possuir todos os recursos necessários para ter sucesso na concretização dos nossos sonhos. Quantos de nós já nos encontramos em situações em que pensávamos não ter saída? Por exemplo, não gostamos do nosso emprego, mas acreditamos que não existe outra alternativa? Estamos numa relação que não nos traz felicidade, mas não temos como melhorá-la.

São perguntas e “certezas” que surgem em todos nós quando não temos ainda consciência dos recursos que temos e daqueles que não temos, mas podemos adquirir. Afinal, à luz da PNL, um recurso é qualquer coisa que possa ajudá-lo a alcançar um resultado, como, por exemplo, uma competência, estados internos, fisiologia, pensamentos ou até mesmo crenças. Como tal, os recursos podem ser procurados e encontrados dentro de nós com o intuito de, através deles, conquistar os seus objetivos, sejam eles conseguir um determinado trabalho ou apenas atingir paz e tranquilidade.