

## LEITURA SENSORIAL & LEITURA DA MENTE



Dentro da PNL, existem conceitos de "leitura sensorial" e "leitura da mente", que são abordagens diferentes para captar e interpretar informações.

### Leitura Sensorial

A leitura sensorial, também chamada de "calibração sensorial" em PNL, refere-se à habilidade de observar e interpretar sinais físicos e comportamentais das pessoas.

A leitura sensorial utiliza os cinco sentidos do ser humano (audição, tato, visão, paladar e olfato).

Estes sinais físicos incluem:

Expressões faciais: Observando as microexpressões, sorrisos, e outros movimentos faciais.

Linguagem corporal: Postura, gestos, movimentos das mãos, etc.

Tom de voz: Volume, ritmo, desvios e pausas.

Padrões respiratórios: Mudanças na respiração podem indicar mudanças emocionais ou cognitivas.

Mudanças fisiológicas: Dilatação das pupilas, cor da pele, etc.

A leitura sensorial é utilizada para obter informações sobre o estado interno de uma pessoa (emocional, cognitivo) sem que ela precise de verbalizar. Por exemplo, se alguém está a falar sobre algo desconfortável e começa a respirar de maneira mais rápida e superficial, isso pode indicar stress ou ansiedade.

Um praticante de PNL pode usar a leitura sensorial para ajustar as suas próprias respostas durante uma interação, garantindo uma comunicação mais eficaz e empática.

## Leitura da Mente

A leitura da mente, em PNL, refere-se à tentativa de depreender os pensamentos, sentimentos ou intenções de uma pessoa com base em sinais observados ou informações conhecidas, ou seja, de tentar desvendar o que está para acontecer. É uma distorção cognitiva onde pressupomos saber o que o outro está a pensar ou sentir sem ter evidências para isso.

Isto pode envolver:

Atribuições e suposições: Depreender o que alguém pode estar a pensar ou sentir com base nas suas ações, palavras ou sinais não verbais.

Empatia: Colocar-se no lugar do outro para tentar entender sua perspetiva.

Modelagem: Usar modelos mentais baseados em padrões comuns de comportamento e pensamento observados em outras pessoas.

A leitura da mente é mais interpretativa do que a leitura sensorial. Por exemplo, se alguém evita o contato visual durante uma conversa, pode-se depreender que a pessoa está desconfortável ou a esconder algo. No entanto, isso é uma suposição e pode não ser precisa, pois, diferentes pessoas têm diferentes razões para seus comportamentos.

A leitura da mente pode ajudar a prever reações e adaptar estratégias de comunicação para atender melhor às necessidades e estados emocionais das outras pessoas.

Ambos os conceitos são usados em PNL para melhorar a comunicação, entender melhor os outros e influenciar positivamente.

A leitura sensorial e a leitura da mente são ferramentas complementares em PNL. A primeira foca-se na observação objetiva dos sinais externos, enquanto a segunda envolve a interpretação e inferência dos estados internos das pessoas.