INTRODUÇÃO À PNL

O que é a Programação Neurolinguística?

PROGRAMAÇÃO: A estratégia do nosso corpo e mente que geram os comportamentos como resultado dos nossos processos de filtragem neurológicos.

NEURO: Cada um de nós gera o seu sistema de filtragem para conseguir percecionar o que se passa à sua volta. A 1ª filtragem dá-se pelos nossos 5 sentidos e cria-se o 1º mapa mental que em PNL designamos por "Primeiro Acesso".

LINGUÍSTICA: Depois de termos uma representação sensorial o que fazemos é usar a linguagem para associar um significado pessoal à informação recebida do mundo exterior.

DEFINIÇÕES DE PNL

- "Estudo da estrutura da experiência subjetiva"

- "Modelagem da excelência humana"

- "Um modelo da forma como codificamos, transferimos e mudamos comportamentos."

"A PNL é uma tecnologia de modelagem que se concentra especificamente no conjunto das diferenças que distinguem o desempenho daqueles que são gênios, do desempenho de profissionais medianos, num mesmo campo de ação. O objetivo da modelagem é explicar este conjunto de diferenças, de uma forma que seja transferível para outros e que possa ser aprendida. A atividade principal da PNL é o mapeamento de conhecimento tácito num modelo explícito."

CARMEN BOSTIC ST CLAIR & JOHN GRINDER, ADAPTADO DE WHISPERING IN THE WIND

De uma forma simples, entendo a programação neurolinguística, por semelhança ou comparação a um computador. Nós podemos ter o melhor computador do mundo, no entanto, caso não tenhamos o software indicado para os resultados que pretendemos ele vai servir-nos de pouco.

Com a nossa mente passa-se algo semelhante, pois sem compreendermos o funcionamento do nosso cérebro, deixamos que ele se programe automaticamente com a ajuda da estrutura dos nossos pensamentos e isso gera comportamentos muitas vezes indesejados.

A parte linguística também afeta tudo isto, pois a forma como comunicamos vai ditar muito dos nossos resultados. Quer a forma como comunicamos com os outros, quer a forma como comunicamos connosco próprios, através dos nossos diálogos internos e pensamento.

Abraçar a PNL é tomar o controlo da própria vida. Definir o que quer para si e projetar o caminho para lá chegar. Com a PNL fazemos uso da comunicação para obtermos melhores resultados.

A PNL tem sido aplicada em várias áreas, tão distintas como o ensino, liderança, vendas, saúde, formação, desenvolvimento pessoal e profissional, entre muitas outras.