

RESULTADOS BEM ELABORADOS



Utilizando as técnicas e princípios da PNL, é possível aumentar significativamente as suas chances de sucesso, mantendo-se motivado e focado no caminho para suas conquistas.

Em PNL referimo-nos a resultados. O resultado é algo que se tem intenção de realizar ou alcançar.

Alguns passos para definir objetivos em PNL:

1. Especificidade

Os objetivos devem ser claros e detalhados. Evite os termos vagos ou genéricos. Pergunte-se:

- O que exatamente eu quero alcançar?
- Onde isso acontecerá?
- Quem estará envolvido?

2. Mensurabilidade

Os objetivos devem ser quantificáveis. Isto significa definir critérios para medir o progresso e saber quando o objetivo foi atingido. Pergunte-se:

- Como saberei que atingi o objetivo?
- Que indicadores de progresso irei usar?

3. Alcançabilidade

Os objetivos devem ser realistas e possíveis de alcançar com os recursos e o tempo disponíveis. Pergunte-se:

- Este objetivo é possível com os recursos que tenho?
- O que preciso aprender ou desenvolver para alcançar este objetivo?

4. Relevância

Os objetivos devem ser significativos e alinhados com os seus valores e desejos pessoais. Pergunte-se:

- Porque é que este objetivo é importante para mim?
- Como é que este objetivo se alinha com os meus valores e objetivos a longo prazo?

5. Temporalidade

Os objetivos devem ter um prazo definido para serem alcançados. Pergunte-se:

- Qual é o prazo para alcançar este objetivo?
- Que etapas posso definir para medir o meu progresso ao longo do tempo?

Exemplos de Objetivos em PNL

- Objetivo Profissional: "Quero ser promovido a gerente de projetos dentro de dois anos, completando um curso de gestão de projetos e ganhando experiência prática liderando pequenas equipes."
- Objetivo de Saúde: "Vou perder 10 kg nos próximos seis meses seguindo uma dieta balanceada e praticando exercícios físicos pelo menos quatro vezes por semana."
- Objetivo Pessoal: "Quero melhorar a minha habilidade de falar em público em um ano, participando de um curso de oratória e praticando em pequenos grupos."

Técnicas de PNL para Alcançar Objetivos

- **Visualização**: Imagine vividamente o momento em que alcançou o seu objetivo. Veja, ouça e sinta todos os detalhes dessa conquista.
- **Ancoragem**: Associe uma sensação positiva (como confiança ou motivação) a um gesto ou palavra específica, para acessá-la quando necessário.
- **Modelagem**: Encontre alguém que já tenha alcançado um objetivo similar ao seu e estude como essa pessoa pensa e age. Tente replicar essas estratégias.
- **Reenquadramento**: Mude a percepção de obstáculos e desafios, vendo-os como oportunidades de aprendizagem e de crescimento.