

ÂNCORAS



Âncoras é um estímulo externo que desencadeia um determinado estado ou resposta interna.

No início do século XX, Ivan Pavlov, demonstrou que determinados estímulos podem ficar associados a determinados estados levando a determinados comportamentos. Trouxe-nos a experiência do cão de Pavlov. Resumidamente, o que fez foi tocar um sino de cada vez que os cães se alimentavam. Passado algum tempo, constatou que quando tocava o sino, mesmo sem comida por perto, os cães começavam a salivar.

Os seres vivos programam-se para terem determinados reflexos perante situações específicas. São reflexos naturais. O que Pavlov descobriu é que esses reflexos também podem ser criados para entrarem em ação quando necessitamos e não funciona apenas com os animais.

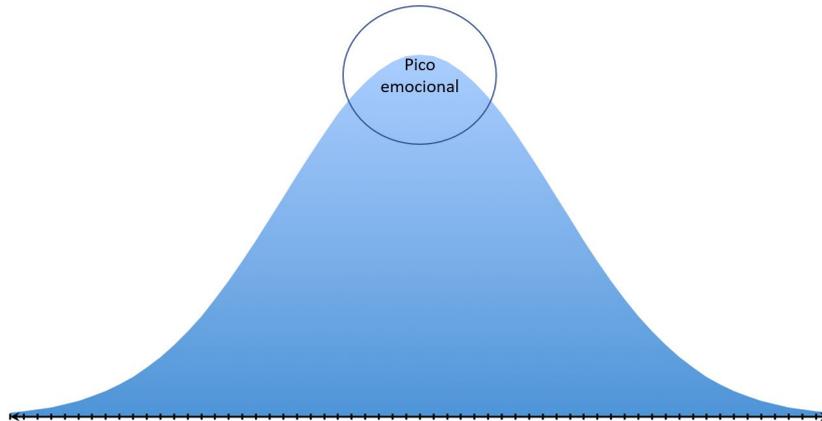
A PNL traz-nos esta programação para o mundo real através das âncoras.

Podemos pensar nas âncoras como sendo um botão ao nosso alcance que quando carregado desperta determinados estados e consequentes comportamentos.

Todos nós temos âncoras que se instalam naturalmente, sem a nossa intervenção consciente. Quando ao sentirmos determinado cheiro ficamos nauseados, por exemplo, ou quando ao ouvirmos determinada música somos transportados para um determinado estado emocional.

A PNL diz-nos como criar as âncoras que entendermos para nos facilitar situações mais desafiadoras da nossa vida. Imagine por exemplo, um estudante que fica extremamente nervoso antes dos exames. Pode criar uma âncora de segurança, calma, etc., para conseguir estar no estado certo ao realizar a prova.

FATORES DE SUCESSO PARA A INSTALAÇÃO DE UMA ÂNCORA



1 – Intensidade do estado

Deve ser instalada no preciso momento em que se revive plena e intensamente o estado desejado.

2 – Momento de instalação da âncora

Deve ser instalada no exato momento em que o estado tiver atingido o seu máximo.

3 – Singularidade do estímulo

A âncora deve ser única distinta de qualquer outro gatilho. Deve garantir que escolhe como âncora um gesto que é totalmente diferente daqueles que possa fazer habitualmente. Opte por escolher um movimento, som ou imagem que seja diferente do quotidiano. Opte por algo especial para si.

4 – Devem ser reforçadas.

A âncora deve ser repetida ou reforçada constantemente para que não se perca.