

CÍRCULO DE EXCELÊNCIA



É uma técnica de ancoragem que serve para lhe proporcionar um melhor desempenho numa situação que vá ocorrer e para a qual não se sinta preparado.

Por exemplo, vai ter uma reunião ou negociação difícil, ou vai dar uma palestra e tem receio de falar em público ou vai realizar um exame ou qualquer situação que vá ocorrer e que necessite de recursos adicionais.

1 – Identifique a situação específica que acontecerá no futuro para a qual necessita dum recurso, ou recursos, adicionais. Que recurso ou recursos serão necessários?

2 - Se pudesse fazer um círculo imaginário no solo, onde o colocaria?

3 – À entrada do círculo identifique o recurso que necessita e lembre-se dum momento em que sentiu esse recurso. Entre no círculo e reviva esse momento intensamente. Preste atenção a tudo o que via, ouvia e sentia. Projete nesse círculo todas as cores, brilho, sons que lhe forem mais agradáveis.

4 – Depois de atingir o auge do estado emocional desejado, saia do círculo e deixe dentro dele tudo o que estava a sentir.

5 – Caso necessite de mais do que um recurso para a situação específica, repita os passos 3 e 4 para cada um dos recursos necessários.

6 – Fora do círculo, pense na situação específica, particularmente, no momento, imediatamente, antes de necessitar dos recursos.

7 – Entre no círculo, recupere todos os recursos e imagine o acontecimento a desenrolar-se exatamente como deseja. Observe tudo o que vê, tudo o que ouve e tudo o que sente. Saia do círculo.

8 – Quebre o estado

9 – Teste, pensando na situação específica e verifique o que sente.