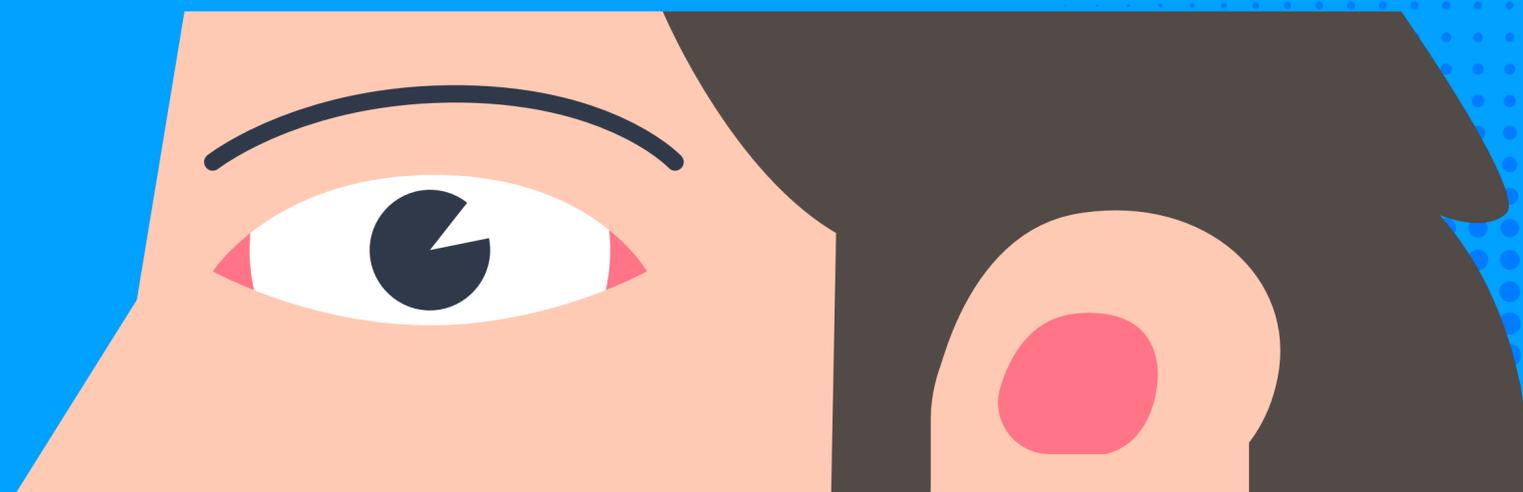




Conversas  
com PNL

**3 CONCEITOS ESSENCIAIS  
PARA MUDAR  
A SUA VIDA**





# INTRODUÇÃO

“Não sei o que fazer com a pressão... sinto-me frustrado com os meus resultados... o stress toma conta de mim e vivo em ansiedade... já cheguei até a ter ataques de pânico!!”

Estas são apenas algumas das coisas que ouvimos com frequência e que, infelizmente, não nos causam estranheza, pois a sociedade gera pressão a todo instante - tarefas a cumprir, resultados a obter, horários exigidos, obrigações familiares, etc - o que nos deixa em ansiedade e muitas vezes não sabemos como gerir tudo isto.

O que lhe afirmamos é que ,com as ferramentas certas, pode utilizar esta pressão como um catalizador para chegar onde deseja.

Continue a sua leitura e aprenda 3 técnicas essenciais para otimizar a sua vida!

# SUMÁRIO

o que vai aprender com este Ebook:

- ✓ Grito de ajuda
- ✓ Primeiro conceito: Escolhas
- ✓ A minha história
- ✓ O poder das escolhas
- ✓ Segundo conceito: Foco
- ✓ Terceiro conceito: Estado
- ✓ Como alterar a sua fisiologia





# TITÁ RODRIGUES

TRAINER INTERNACIONAL DE PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Titá Rodrigues é Trainer Internacional em Programação Neurolinguística, autora das Conversas com PNL e orientadora de dezenas de workshops que já impactaram a vida de muitas pessoas.

A PNL é, indubitavelmente, uma grande paixão que a levou a fazer várias formações na área, culminando com a certificação de Trainer feita com o co-criador da PNL, John Grinder, Carmen Bostic St. Clair e Michael Carroll, bem como a certificação com Richard Bandler, John La Valle e Kathleen La Valle em licenced Advanced Hypnotic Practitioner.

Levar esta experiência ao maior número de pessoas, ajudando-as a descobrir que têm em si o poder de concretizar todos os seus sonhos é a sua missão de vida.

Ultrapassou um diagnóstico de cancro e evoluiu de uma carreira na área de Gestão de Empresas que lhe consumia o tempo e a saúde para uma vida dedicada a encontrar formas de ser e ajudar os outros a ser cada vez mais felizes.

Empenhada em colocar a sua experiência ao serviço de todos, mostrando-lhes que, tal como ela, têm em si todo o potencial para a concretização dos seus próprios sonhos, encontrou na Programação Neurolinguística a melhor forma de o fazer.

# GRITO DE AJUDA

“Não sei o que fazer com a pressão”

“Sinto-me frustrado com os meus resultados”

“O stress toma conta de mim”

“Vivo em ansiedade, já cheguei até a ter ataques de pânico”

“Os meus pensamentos parecem ser o meu pior inimigo”

“Não consigo dormir em condições...”

Identifica-se com alguma destas afirmações?

Muitas vezes, chegam até mim pessoas que acreditam que precisam de ser consertadas ou reparadas – tal não é o estado em que se encontram.

Geralmente acreditam, até, que já não há reparação possível e só querem poder viver um pouco melhor.

Uma das primeiras mensagens que lhes passo é que **não precisam de ser reparadas, precisam apenas de ser otimizadas** – resgatar, ampliar, otimizar e fazer uso dos melhores recursos que têm dentro de si.

Com as ferramentas certas, pode usar toda a pressão como um catalizador para chegar onde deseja.



# ESCOLHAS

**“São as escolhas que faço hoje, a todo o momento da minha vida, que determinarão a vida que viverei amanhã.”**

O que está a escolher fazer com o que está a acontecer à sua volta??

Sabia que são as escolhas que fizemos no passado que determinam o que estamos a viver hoje? É nisto que acredito convictamente. E por isso, sei que são as escolhas que faço hoje, a todo o momento da minha vida, que determinarão a vida que viverei amanhã.

A questão é que, muitas vezes, não escolhemos de forma consciente, no entanto, estamos a escolher um caminho em detrimento de outro.

Certamente, terá, em algum momento da sua vida, tomado uma decisão que o levou para o caminho que conhece. Se tivesse tomado outra decisão, teria tido uma experiência de vida completamente diferente.

Fazemos isto em todas as áreas da nossa vida.

**Todas as decisões que tomamos são escolhas que fazemos.**

Pode acontecer não tomar decisões, ou adiá-las, por diversas razões. No entanto, mesmo quando não toma uma decisão, está a fazer uma escolha. Está a escolher não decidir e terá uma consequência por essa escolha.



DEIXE-ME CONTAR-LHE

# A MINHA HISTÓRIA

Eu licenci-me em gestão de empresas e cedo comecei a exercer na minha área. O mundo corporativo é um mundo muito exigente e se não aprendermos a usar a pressão como um catalisador, rapidamente podemos entrar em descompensação e stress.

Trabalhava 12 a 14 horas por dia e tentava controlar tudo à minha volta para que tudo corresse como se pretendia. O que eu não percebia na altura é que eu não posso controlar o que está fora do meu controlo. **A única coisa que eu posso controlar é a forma como eu reajo aos acontecimentos.** Com esta carga de trabalho e a pressão que me colocava, comecei a gerar stress que, rapidamente, passou a fazer parte do meu dia-a-dia.

**Como gere e organiza o seu dia? Preocupa-se em controlar tudo à sua volta?**

**E as suas emoções? É capaz de ter controlo emocional em particular nos momentos mais desafiantes do seu dia?**

**O que faz com a pressão? Transforma-a em stress ou utiliza-a como catalizador para obter resultados?**

O stress é uma resposta do organismo para lidar com momentos de perigo, de modo a que nos possamos defender e proteger.

Acciona um mecanismo, que nos leva a ter uma resposta de luta ou fuga. Naturalmente, nestas circunstâncias o corpo necessita de muita energia e, por isso, direciona-a para essa “urgência”, o que leva a um temporário “shut down” do sistema imunitário.

Isto era o que acontecia quando, nos primórdios da vida, o homem ia à caça. Quando se via perante a iminência do ataque de um animal selvagem, todo o seu corpo repondia de modo a que toda a energia fosse direcionada para lutar ou fugir. Mas, naturalmente, todo o seu organismo voltava ao normal quando o perigo terminava.

O grande problema dos dias de hoje é que, nós começámos a gerar stress por variadíssimas razões e não estão diretamente relacionadas com risco de vida. Estamos largos períodos neste registo, o que faz com que o nosso corpo esteja a gerar hormonas de stress durante muito tempo. Ao fim de algum tempo, o nosso inconsciente regista esta nova forma de estarmos como o nosso novo normal.

Se, ao gerar stress, fazemos um shut down do sistema imunitário e se isto se torna contínuo no nosso corpo tornando-se o nosso estado normal, imagine o que pode acontecer! **É aqui que abrimos as portas para gerar doenças.**

**Voltando à minha história, isto foi o que eu fiz com o meu sistema imunitário.** E porquê? Porque era assim que me sentia uma pessoa responsável. E isso era muito importante para mim. Continua a ser, só que hoje, eu sei que não sou menos responsável por não estar a pensar sobre o que irá, ou não, acontecer relativamente a algo que não posso controlar.

Na grande maioria das vezes, dedicamos muito do nosso tempo, esforço e energia a combater uma tempestade que não temos como fazer passar. **Aquilo que aprendi, e se tornou muito importante para mim, foi saber que vão sempre existir tempestades na minha vida e que todas elas vão passar. Compreendi igualmente que mais importante do que lutar contra elas para que desapareçam é perceber como me posso abrigar até que elas passem.**

Hoje, **escolho** olhar para as tempestades e questionar-me: Posso fazer alguma coisa para resolver? Se a resposta for sim, de imediato faço. Quando a resposta é: não, eu não tenho qualquer poder de mudar o que está a acontecer, **escolho** perguntar-me: Como posso lidar com isto da melhor forma possível para mim?

Naquela época eu gerava muita ansiedade pensando e criando filmes sobre o que podia correr mal. Claro que desta forma o meu estado não podia ser o melhor. Eu escolhia forçar-me a todo o momento naquilo que podia correr mal e isto levava-me a dispender muita energia a tentar evitar que isso acontecesse. Escolhia sistematicamente tentar controlar os imprevistos, mas se os imprevistos fossem previsíveis, certamente, não se chamariam imprevistos.

Saber fazer as escolhas mais acertadas para mim é fundamental para a forma como quero viver a minha vida, pois aquilo em que me escolho focar leva-me àquilo que vou sentir. E tudo se resume a isto, pois é o que sinto que define a forma como gosto ou não do que estou a viver.

**“As escolhas fáceis levam-nos a viver vidas difíceis.  
As escolhas difíceis levam-nos a viver vidas fáceis!”**

# O PODER DAS ESCOLHAS

Deixe-me contar-lhe a história da Joana, uma amiga que numa pequena conversa percebeu o poder das escolhas e como isto poderia afetar emocionalmente a sua vida.

Era quinta-feira, faltavam poucos minutos para as três da tarde e eu estava a preparar-me para iniciar mais uma sessão individual com uma cliente, quando o meu telemóvel apitou e era uma mensagem da Joana.

Perguntava apenas:

- Queres tomar um café no final do dia?

Pareceu-me, pela curta mensagem, que precisava de conversar. Ia estar em sessões até tarde mas não queria passar para o dia seguinte, por isso combinámos jantar tardiamente, às 22 horas.

Estávamos sentadas e ela estava tensa, todo o seu corpo apresentava uma forte rigidez muscular e o seu rosto estava abatido, com um olhar cansado.

- Como estás? - perguntei-lhe.

- A precisar de férias! - respondeu-me.

Estávamos na primeira semana de outubro e ela tinha estado de férias na primeira quinzena de setembro.

Quando lhe perguntei o que se passava, disparou uma sequência de queixas sobre o que se passava no trabalho. Ela trabalhava, lado a lado, com uma colega na área administrativa de uma clínica. A relação entre ambas, há muito que era bastante tensa.

A Joana é muito dedicada e incapaz de deixar tarefas importantes por realizar. Contava-me ela, que a Maria, a sua colega, não queria saber de nada e só lá estava para cumprir horário.

Mesmo com processos urgentes a chegar ela mantinha-se sempre descontraída, fazia imensas pausas e saía sempre a horas, deixando para ela as tarefas que não concluía.

Fiquei curiosa e perguntei-lhe como é que as tarefas da Maria ficavam para ela, ao que rapidamente me respondeu:

- Simplesmente vai-se embora e alguém tem de as fazer.

- E o que acontece se não as fizeres?

- Ficam por fazer, o que não pode ser.

Voltei a questionar:

- E o que acontece se ficarem por fazer?

- A minha chefe vai ficar furiosa pois poderia resolver mais processos que não conseguirá resolver.

**Perguntei-lhe com quem é que a chefe ficaria furiosa, e senti que a sua respiração começava a abrandar e as respostas já não saíam rapidamente e sem refletir sobre a questão.**

Após mais alguns minutos de conversa, ela estava bem mais calma e a conversa fluiu para outros temas mais leves.

Quando voltámos a estar juntas, disse-me que, após a nossa conversa, tinha percebido que tinha andado muito focada no que a colega deixava por fazer, pois há muito tempo que era ela quem fazia o trabalho da Maria. Decidiu focar-se apenas no seu próprio trabalho.

Fiquei curiosa por perceber como isto tinha acontecido, ao que me contou que no primeiro dia desta decisão, quando chegou a hora de saírem, a Maria foi-se embora, como era habitual e ela ainda tinha um processo que lhe demoraria cerca de uma hora para concretizar. Alguns minutos após a Maria ir embora, a chefe veio perguntar pelos processos, ao que ela respondeu que faltava apenas um, mais um pouco terminava. A chefe perguntou pelos processos da Maria e se ela conseguia também terminá-los. Pela primeira vez, a Joana disse-lhe que não conseguiria fazer os da Maria, pois se o fizesse, o dela ficaria atrasado.

- E o que aconteceu? - perguntei-lhe
- A minha chefe reclamou um pouco mas foi-se embora. No dia seguinte a Maria também reclamou, mas eu continuei decidida a manter-me focada no meu trabalho. Alguns dias se passaram e eu continuei focada no meu trabalho. Sabes o que percebi ao fim de uns dias?
- O quê? - perguntei

- Percebi que estava tão focada no que ela não fazia e nas consequências negativas disso que, inconscientemente, assumi a responsabilidade dela e com isso passado algum tempo, todos estavam convencidos que eu tinha de o fazer e, por isso, cada vez eu tinha mais trabalho e estava, com isso, a ficar completamente assoberbada e num estado de stress que não estava a ser bom para ninguém. Percebi também que se mantivesse o meu comportamento da mesma forma, continuaria a ter os mesmos resultados. Então, escolhi mudar o meu foco e mudar o meu comportamento.

**Atualmente, a Joana continua a ser muito responsável e cuidadosa com o seu trabalho e os seus resultados profissionais melhoraram significativamente. E com isto sente-se muito melhor, mais leve, nas suas palavras “como se um enorme saco de pedras tivesse saído das suas costas”.**

A Joana percebeu que tinha feito uma escolha quando achou que era responsável por todo o trabalho, quer o dela, quer o da colega Maria. Quando fez esta tomada de consciência compreendeu que esta escolha teve uma consequência: a Maria passou a ter certeza que podia deixar as suas tarefas por realizar, pois a Joana acabaria por assegurar que nada de problemático aconteceria.

**Fazemos escolhas a todo o momento na nossa vida e todas as nossas escolhas têm consequências!**

## INFORMAÇÃO

# A RETER....

- 1.** Se quiser saber se as suas escolhas têm sido as mais acertadas em determinada área da sua vida, observe os resultados que está a ter. Se está satisfeito com os resultados, provavelmente, as suas escolhas têm sido as melhores para si. Se os resultados que está a ter não lhe agradam, então, as suas escolhas, por mais que lhe possam parecer as melhores e mais corretas, elas não estão a ser boas para si.
- 2.** Se os seus comportamentos levam a resultados que não lhe trazem bons sentimentos e emoções, compreenda que precisa mudar os seus comportamentos, pois se se mantiver no mesmo caminho vai continuar a chegar ao mesmo destino.
- 3.** Se concluir que quer alterar as suas escolhas e conseqüentemente os seus comportamentos pergunte-se “como?”, “como é que saio daqui?”, “como é que atinjo este resultado?”, “como é que resolvo isto?”. Quando faço uma pergunta ao meu inconsciente, ele procura obter uma resposta. Pode levar mais ou menos tempo, mas ele irá procurar até encontrar a solução.
- 4.** Evite perguntar-se “porquê?”, “porquê a mim?”, “porquê outra vez?” “porque é que isto está a acontecer?”, pois quando faz uma pergunta o seu inconsciente só pára de procurar quando encontra a resposta, logo ele vai responder também a esta questão. E, quando eu pergunto porquê, as respostas são razões para que tudo esteja a acontecer. Então, eu encontro razões para lá ficar no lugar onde estou. Quando eu pergunto como, eu encontro soluções para chegar a um resultado diferente.

# FOCO

**As escolhas que faz, trazem consequências e que o foco que coloca no que está a acontecer vai influenciar todo este processo.**

Este é o segundo conceito que se revelou muito importante na minha forma de viver. E é por isso outro dos 3 conceitos que mudaram e mudam permanentemente a minha vida e de que lhe quero falar hoje.

**A PNL tem um pressuposto que nos diz que “tudo o que foca aumenta”.** É como se colocasse uma lupa em cima do lugar onde coloco o meu foco. Naturalmente, ao ver o que estou a observar com uma lupa, vejo tudo o que lá está em efeito zoom. Tudo fica ampliado.

Quando abordei este tema pela primeira vez foi-me fácil compreendê-lo e aceitá-lo. O que não se tornou imediato, foi perceber que apesar de o compreender não o aplicava da forma certa, senão vejamos:

Quando estava focada nos problemas que qualquer situação me poderia trazer, escolhia sempre dedicar-me a tentar antever e evitar que aqueles problemas ocorressem.

Com isso, gastava imensa energia a preparar a resposta, para um imprevisto que tinha, quase sempre, uma probabilidade muito reduzida de acontecer. Por vezes, as questões que antevia eram tão complicadas que gastava uma quantidade muito grande de energia. O que, obviamente, me gerava estados emocionais negativos não apenas pelo dramatismo dos meus pensamentos mas também pelo consequente cansaço físico em que me colocava.



## INFORMAÇÃO

# A RETER...

Foi aí que comecei a realizar que o meu foco estava a impactar, enormemente, as minhas escolhas e, naturalmente, as suas consequências.

E percebi também que quando focava em algo negativo para mim e tinha por isso consequências que não queria, estas, por sua vez, também impactavam o meu foco, pois elas reforçavam-me a ideia de que a minha escolha estava certa.

Comecei então, a procurar focar-me sempre em coisas positivas. Tal tarefa revelou-se muito ingrata durante algum tempo, o que era absolutamente normal, pois a minha mente estava habituada a funcionar de determinada forma.

Pode, eventualmente, ter o mesmo problema que eu tive e ter alguma dificuldade inicial em encontrar um foco que lhe seja mais favorável para colocar a sua atenção. **A minha sugestão é para se manter determinado, obrigando-se a não desistir, pois a sua mente aprenderá por repetição a gerar um novo padrão de pensamento.**

1. O seu foco está a influenciar as suas escolhas e estas originam consequências que lhe trarão sentimentos e emoções.
2. Estas consequências também influenciam aquilo em que escolhe focar-se.
3. Assim, caso pretenda alterar situações negativas que lhe estejam a acontecer, comece por se perguntar no que se está a focar. Está a focar-se no que pode controlar, ou no que está fora do seu controlo? Está a focar-se no que tem, ou no que lhe falta? Está a focar-se na abundância, ou na escassez? Em suma, os seus pensamentos estão a levá-lo para algo que lhe seja positivo ou negativo?
4. Caso perceba que o seu foco não lhe é favorável, pergunte-se: onde posso colocar o meu foco de modo a tirar um resultado positivo do que está a acontecer? Lembre-se que a resposta pode não ser imediata, mas enquanto se continuar a fazer a mesma questão o seu inconsciente não irá desistir até obter uma resposta. E nesse momento tudo começa a mudar. Obter uma resposta, pode levar mais ou menos tempo, mas irá encontrar a solução.

# ESTADOS

Há um terceiro conceito que se interliga com os dois anteriores e que está sempre presente nos meus pensamentos.

Estou a falar da preocupação em observar e cuidar o estado ao longo do meu dia, desde que me levanto até que me deito. Literalmente, desde que me levanto, pois começo a cuidar do meu estado assim que me sento na cama, pois sei que se o fizer, a probabilidade de começar bem o dia é bem maior do que quando não o faço.

E termino o dia a fazê-lo quando me deito, pois também sei que se o fizer a probabilidade de ter uma boa noite de sono também é muito maior do que se não o fizer.

E sei, que se não tiver uma boa noite de sono, quando me levantar o meu estado já não será o melhor, o que irá impactar negativamente todo o meu dia.

**Compreendo hoje, sem nenhuma dúvida, que não cuidar do meu estado se pode tornar numa espiral muito negativa para o meu dia e a longo prazo para a minha vida.**



## Mas, afinal o que gera os meus estados e como posso ter controlo sobre eles?

O nosso estado é o resultado direto do somatório das nossas representações internas e da nossa fisiologia.

Como qualquer somatório, eu altero o resultado através da mudança de uma delas ou da alteração de ambas.

As representações internas são um tema muito interessante que aprofundamos nas formações que fazemos nas Conversas com PNL.

Aprendemos como são construídas, como impactam a nossa vida e de que forma podemos alterar as representações internas que não nos são favoráveis. Imagine o impacto quando aprendemos a fazê-lo?

Aquilo de que lhe quero falar aqui hoje é acerca da fisiologia, pois é algo que pode mudar a partir deste momento.

### O que é a fisiologia?

A fisiologia é a forma como o nosso corpo se apresenta a cada momento, a nossa postura, os nossos padrões de respiração, a tensão muscular, a tonalidade da pele, etc.

A fisiologia é uma ferramenta poderosíssima para fazer uma alteração de estado imediata.

O que hoje sabemos é que a minha fisiologia está diretamente ligada ao meu estado e este à minha fisiologia.

Imagine que está cansado, triste e deprimido! Como fica o seu corpo, o seu tom de voz, a sua respiração, etc.? Provavelmente, tenderá a ter o corpo mais caído, ombros tombados, vontade de não se mexer, a sua voz mais lenta e mais baixa. Concorda?

Imagine agora que está em êxtase com algo que acabou de alcançar e que era um objetivo de vida. Como estará agora o seu corpo? Provavelmente, o seu corpo estará bem erguido, ombros para trás, pescoço inclinado para cima, rosto levantado, voz bem colocada e audível.

**Sabia que se adotar uma postura de poder por dois minutos, pode aumentar a sua testosterona em 20% e reduzir as hormonas de stress e cortisol em 22%?**

**Já imaginou a mudança de estado interno que isto pode gerar em apenas 2 minutos?**

# Formas de alterar a sua fisiologia:

- Pratique posturas de poder
- Faça exercício físico regular
- Dance
- Caminhe
- Aplique técnicas de respiração
- Sorria

Há pouco dizia-lhe que cuido do meu estado desde que me levanto até que me deito. Vou dizer-lhe como o faço...

Antes de conhecer todos estes conceitos, quando acordava e o despertador tocava, pensava “Já?! Estava aqui tão bem! Que aborrecimento. Porque tenho de me levantar tão cedo?!”.

Sentava-me na cama, cabisbaixa, ombros para baixo, rosto para baixo e ao fim de alguns segundos, levantava-me com a mesma postura e os mesmos pensamentos.

Hoje, quando acordo, os meus pensamentos são bem diferentes! Penso que tenho **mais uma oportunidade de realizar o que pretendo fazer acontecer**.

Então, sento-me na cama, de costas direitas, espreguiço-me, ombros para trás, rosto para cima e dirijo-me para a casa-de-banho, onde a primeira coisa que faço é sorrir para mim ao espelho. De seguida coloco uma música de que gosto e me dá energia e vou para o meu banho.

Ao deitar-me também procuro cuidar do meu estado para ter uma boa noite de sono. Antes de conhecer estes conceitos, frequentemente, ia para a cama a pensar no que tinha para fazer no dia a seguir, ou nos problemas que tinham ficado por resolver, ou em algo que tinha corrido mal. Claro que, frequentemente, tinha pesadelos e noites mal dormidas.

Hoje, quando me deito, decido sempre **visitar boas memórias através da visualização**. Procuro lembrar-me de coisas positivas que me aconteceram e visualizo-as como se de um filme se tratasse, um filme do qual sou protagonista. É notória a diferença no resultado da qualidade do meu sono.

Ao longo do dia, procuro estar atenta a pequenas alterações do meu estado e, imediatamente, observo a minha fisiologia e altero-a.

## INFORMAÇÃO

# A RETER....

- 1.** As minhas escolhas geram consequências que impactam o meu estado e o meu estado impacta as escolhas que faço a todo o momento.
- 2.** O meu estado é o responsável pelos meus comportamentos e são os meus comportamentos que determinam os meus resultados e as minhas performances.
- 3.** Se pretendo obter resultados positivos devo assegurar-me que estou no melhor estado que necessito estar, para desenvolver todos os comportamentos e ações que necessito de realizar, para chegar aos resultados que pretendo.
- 4.** Posso alterar o meu estado através da mudança da minha fisiologia.

# COMO CONCLUSÃO...

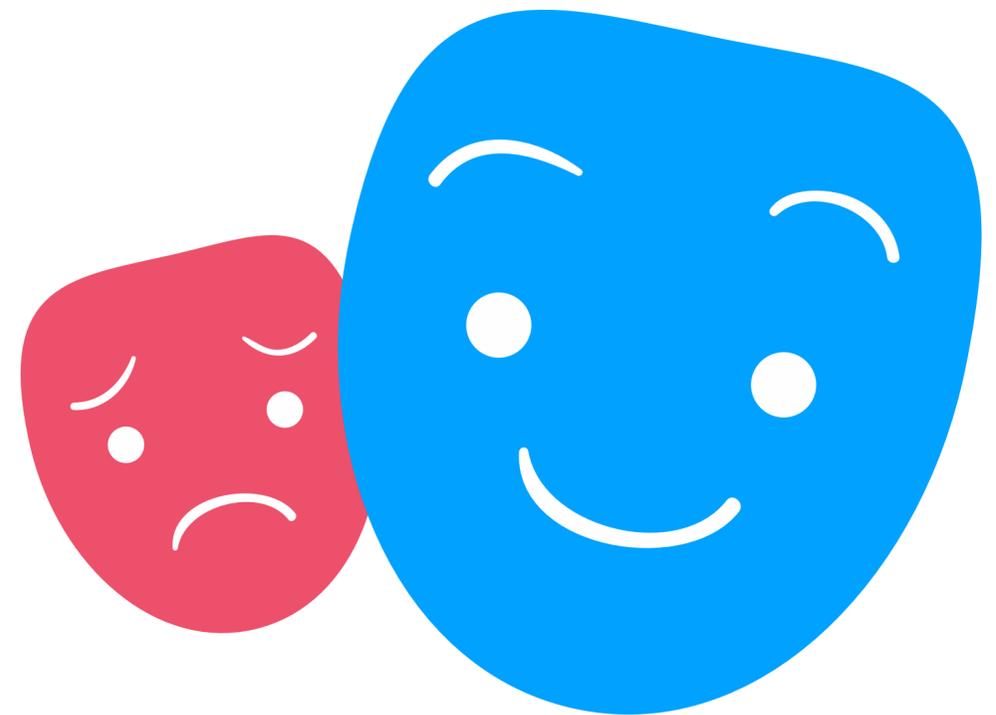
A absorção destes conceitos na minha vida foi o início da grande mudança, que se gerou na minha forma de estar e na minha qualidade de vida, e que obtive quando tive contacto com a PNL.

A PNL foi e é de grande importância para mim e essa é a razão pela qual lhe trago este e-book. **Acredito que a nossa vida pode ser bem mais simples se tivermos as ferramentas certas.**

A grande questão é que aprendemos a gerar tensão e stress, como se fosse uma coisa normal e não sabemos como podemos gerir os nossos estados emocionais, acreditando muitas vezes que não temos qualquer poder sobre eles.

Seguindo os três conceitos apresentados, poderá tomar controlo da sua vida e viver uma vida muito mais agradável e compensatória.

Desejamos muito sucesso nesta sua jornada!





Conversas  
com PNL

# DÊ O PRÓXIMO PASSO!

Inscreva-se já no Webinar gratuito de introdução à PNL,  
que vamos realizar online.

[QUERO INSCREVER-ME NO WEBINAR >](#)

