

# Técnicas de Programação Neurolinguística

**Se alguém pode conseguir algo, você também pode.**

## 1 - Como Visualizar o Sucesso e Fazê-lo Acontecer

**Primeiro Passo:**

Crie uma visão de carreira em sua mente. Você é o roteirista, pode fazer as coisas acontecerem em sua mente como bem entender. Crie uma cena onde está fazendo o que deseja fazer, na posição em que deseja estar. Dê a expressão das emoções ao seu próprio rosto no desenrolar da cena e veja-a reagindo com emoções positivas enquanto tudo acontece. Veja os outros também demonstrando certas emoções. A vida transpira movimento, portanto você quer que a sua visão seja como um filme, e não como umas poucas fotografias. Deixe a cena passar pela sua imaginação. (Embora pensemos em visões como quadros mentais, não tem que ser assim necessariamente. Às vezes simplesmente pensar a respeito de alguma coisa, sem dar a ela configuração de imagem, poder ser uma forma de visão igualmente eficaz).

**Segundo Passo:**

Repita duas vezes por dia a visão de carreira. Reserve algum tempo para o exercício da visualização. Se não restringir o tempo diário a qualquer coisa entre 30 segundos a dez minutos, acabará esquecendo de praticar. O levantar-se e o deitar-se são momentos bastante oportunos, vá repetindo pelo menos duas vezes ao dia, até a visão concretizar-se.

**Terceiro Passo:**

Saiba que a sua visão de carreira ainda acontecerá. Fatalmente acontecerá e, por isso você acredita piamente na visão. No entanto, não sabe quando exatamente quando vai acontecer. Isso absolutamente não lhe diz respeito. Você sabe que o destino administra a sua própria agenda e que as grandes forças do universo vão estar em seu benefício se você deixar que a natureza se encarregue do "quando". Não fixe prazos para quando uma visão de carreira deve tornar-se realidade.

**Quarto Passo:**

Crie visões de desempenho diário. Escolha uma determinada tarefa ou fato que você saiba que está para acontecer brevemente, e visualize-se desempenhando na sua melhor forma. Veja-se produzindo os

resultados que deseja, repasse a visão uma hora antes de ter iniciado a tarefa ou o fato, ou então pela manhã, no dia.

#### **Quinto Passo:**

Crie uma visão alternativa. Visualize as coisas não acontecendo de acordo com o seu plano preferencial e veja-se mesmo assim reagindo com a devida compostura e auto-confiança. Não tente inventar um motivo para que tal coisa aconteça. Simplesmente veja-a acontecendo e você agindo com fineza, apesar de tudo. Ponha um sorriso nos lábios. Escolha uma ou duas emoções positivas para sentir na hora, caso esta cena venha a acontecer.

#### **Sexto Passo:**

Crie uma visão de processo. Veja-se tomando as providências cabíveis para sua visão preferencial acontecer. Acrescente uma emoção positiva ao processo, e sinta a mesma em sua mente ao imaginar-se em ação.

### **Do Livro: Como Liberar sua Produtividade**

#### **50 Poderosas Técnicas de Produtividade**

#### **2 - Resignificação em Seis Passos**

Para desfrutar das vantagens da Resignificação em Seis Passos, sente-se em uma cadeira confortável e siga os passos indicados a seguir. É provável que você consiga resultados completos ao seguir este processo. Mesmo quando não chegam ao final, as pessoas sempre sentem os resultados benéficos dos passos que conseguem completar. Em geral, é mais fácil alcançar resultados com a ajuda de alguém que conheça o método.

Alguns dos passos do processo podem parecer um tanto estranhos. Nós os achamos estranhos no início. Sempre dizemos: "A única razão para fazermos algo tão estranho é que alcançamos resultados — em geral, de

maneira fácil e rápida". O pior que pode acontecer é nada, e com frequência as pessoas obtêm novas opções para problemas que as incomodaram durante anos.

**Passo nº 1. Escolha um comportamento ou sentimento de que não gosta.**

Talvez você fume, coma demais, deixe tudo para a última hora ou sintase incapaz ou chateado, as vezes, ou ainda sofra de algum problema físico. Escolha algo específico (X) e depois pense "naquele seu lado que o faz fazer X".

**Passo nº 2. Inicie uma conversa com esse seu lado.**

Primeiro, vá para dentro de si mesmo e peça desculpas a esse seu lado por não lhe ter dado a devida importância antigamente. Diga-lhe que agora percebe que ele deseja fazer algo importante e positivo por você, ao fazer X, mesmo que ainda não saiba exatamente qual seja esse propósito positivo. Quanto mais delicado e educado você for com esse seu lado, mais ele estará receptivo para se comunicar com você.

Agora, feche os olhos e faça em silêncio a seguinte pergunta: "Será que este meu lado que me faz fazer X estaria disposto a se comunicar agora comigo, de maneira consciente?" Após ter feito a pergunta, observe o que vê, ouve ou sente. Isso pode parecer estranho, mas não há problema; apenas observe o que acontece. Geralmente, recebemos vários sinais do nosso lado inconsciente: a imagem de uma pessoa ou de um animal que sacode a cabeça, uma cor ou uma forma, sons ou palavras. Muitas pessoas sentem uma sensação no corpo — um repuxamento na espinha, calor nas mãos ou no rosto, um aumento dos batimentos cardíacos, ou algo diferente.

Talvez você sinta algum aspecto da antiga reação em relação ao problema. Por exemplo, se estiver trabalhando com um lado que o faz sentir-se zangado, talvez sinta um ponto de tensão no estômago ou um aperto no coração. Alguns sinais são tão específicos e surpreendentes que sabemos imediatamente que há um outro lado nosso que está se comunicando conosco. Às vezes, o sinal pode se parecer com os nossos pensamentos e imagens normais. Assim que conseguir obter um sinal, pare para agradecer ao seu lado por estar se comunicando.

Como a remodelagem funciona com os lados "inconscientes" das

peças, é muito importante que o sinal seja tal que não possa ser repetido através de um esforço consciente. Isso lhe dará a certeza de que não está enganando a si próprio. Tente imitar conscientemente o sinal que recebeu. Se não for possível, o sinal é válido, e você pode passar ao passo seguinte. Se for possível repetir o sinal, diga simplesmente ao seu lado interior: "Para que eu possa ter certeza de que estou me comunicando com você, preciso receber um sinal que esteja realmente fora do meu controle. Como consegui repetir o sinal que você acabou de me enviar, por favor escolha um outro que eu não consiga repetir", e espere por uma nova resposta. A cada vez que o lado interior se comunicar, agradeça-lhe a resposta — mesmo que ainda não a compreenda bem.

O que quer que veja, ouça ou sinta como resposta à sua pergunta, é necessário saber o que significa o sinal — quando o lado que está se comunicando está dizendo "sim" ou "não". Você deve ir para dentro de si mesmo e perguntar: "Para que eu possa saber exatamente o que você quer dizer, se isto é um sim, se está disposto a se comunicar comigo em nível consciente, por favor aumente o sinal" (luminosidade, volume ou intensidade). Se você quer dizer não, que não está disposto a se comunicar, por favor diminua o sinal" (luminosidade, volume ou intensidade).

Normalmente, o sinal deve aumentar ou diminuir, e não importa qual seja a resposta. Se o seu lado interior mandar um sinal de que não deseja se comunicar, ainda assim é um tipo de comunicação. Quase sempre, esta mensagem quer simplesmente dizer que existe um tipo de informação que esse seu lado não quer comunicar, e nesse caso não há necessidade de comunicação.

### **Passo nº 3. Separar o comportamento da intenção positiva.**

Este é o momento de distinguir entre o comportamento ou reação do lado interior e o seu objetivo ou intenção positiva. É importante lembrar que partimos do princípio de que, mesmo que o lado interior esteja fazendo algo de que não gostamos, ele o está fazendo com algum propósito positivo importante.

Vá para dentro de si mesmo e pergunte a esse seu lado: "Você está disposto a me informar o que há de positivo quando me faz fazer X?" Ele pode lhe responder com o mesmo sinal de sim ou não criado no passo nº 2.

Se seu lado interior disser que sim, agradeça-lhe e pergunte-lhe se deseja esclarecer o motivo. Se ele disser não, agradeça-lhe também e diga-lhe que você está partindo do princípio de que ele deve ter suas razões para não lhe esclarecer o motivo agora. Então, pode passar ao passo nº 4, mesmo que não saiba conscientemente qual a intenção positiva.

É muito importante não tentar "adivinhar" os motivos do lado interior, achando que sabe o que ele está querendo nos dizer. A resignificação nos fornece um meio de obter a resposta diretamente do lado interior. Se não tiver certeza do que ele está dizendo ou mostrando, pode usar o sinal de sim ou não para saber. Por exemplo, pode-se dizer mentalmente: "Acho que sua intenção positiva é me ajudar a ser bem-sucedido. Por favor, dê um sinal de sim, se for verdade, ou de não, se eu estiver enganado". Cada pessoa recebe mensagens que são válidas apenas para ela e que podem ser completamente diferente das mensagens recebidas por outras pessoas. A enxaqueca pode conter uma mensagem diferente para cada pessoa. (Pior ainda é tentar adivinhar o que querem dizer os lados interiores de outras pessoas e dizer o que achamos que pode ser propósito.)

Se receber um "propósito positivo" que não lhe agrade ou lhe pareça negativo, agradeça ao seu lado pela informação. Em seguida, pergunte: "O que quer fazer por mim de positivo com essa atitude?" Continue a fazer esta pergunta até obter um propósito positivo com o qual esteja de acordo.

Até aqui, chamamos o seu lado interior de "o lado que faz você fazer X". Agora, passaremos a chamá-lo "o lado que quer Y", pois estaremos reconhecendo e aceitando sua intenção positiva.

#### **Passo nº 4. Descobrir novos comportamentos ou reações.**

Peça mentalmente ao seu lado que use o sinal de sim/não para responder à seguinte pergunta: "Se houvesse outras maneiras que você (o lado que quer Y) achasse positivas, gostaria de usá-las?" Se seu lado interior compreender o que você está dizendo, sua resposta será sempre sim. Você está lhe oferecendo melhores opções para conseguir o que deseja, sem eliminar a sua antiga maneira de agir. Se obtiver uma resposta negativa, isso significa apenas que o lado não entendeu o que você está lhe oferecendo. Neste caso, explique-lhe de maneira mais clara, para que ele possa entender e concordar.

Agora, pare um instante para perceber o seu lado criativo. Todos nós temos um lado criativo. É importante esclarecer que não estamos falando de criatividade artística. Trata-se apenas do nosso lado que descobre uma nova maneira de distribuir os móveis ou imagina uma maneira diferente de se divertir. Se preferir usar uma palavra diferente no lugar de criativo, perfeito. Qualquer que seja o nome que você lhe dê, esse seu lado vai gerar maneiras alternativas de satisfazer a intenção positiva.

Vá para dentro de si mesmo e peça ao seu lado que quer Y que "Entre em contato com o lado criativo e diga-lhe qual é sua intenção positiva, para que ele possa entender". Depois, convide seu lado criativo a participar, da forma que esses lados mais gostam de fazer: "Assim que entender qual é a intenção positiva, por favor comece a criar outras possibilidades para atingir esse propósito e as comunique ao lado que deseja Y". Algumas dessas possibilidades não vão funcionar, outras talvez funcionem em parte, enquanto outras funcionarão às mil maravilhas. A função do lado criativo é examinar rapidamente as possibilidades, de forma que o outro lado possa escolher a que julgar mais conveniente. "O lado que deseja Y poderá então selecionar novas maneiras tão boas ou melhores do que X para alcançar o seu propósito positivo. A cada vez que selecionar uma escolha melhor, ele me fará um sinal de sim, para que eu saiba.

Quando tiver recebido três sinais positivos, pode passar ao passo seguinte. Agradeça tanto ao seu lado criativo quanto ao lado que deseja Y a ajuda que acaba de receber, mesmo não sabendo conscientemente quais são suas três novas opções.

#### **Passo nº 5. Comprometimento e teste do processo.**

Pergunte ao lado que deseja Y: "Você está realmente disposto a usar essas novas opções nas situações apropriadas, para descobrir como elas vão funcionar?" Peça ao lado que responda com o sinal de sim ou não. Se a resposta for sim, passe ao passo nº 6. Se for não, descubra qual é a objeção. Talvez tenha de voltar ao passo nº 5, para obter novas opções que satisfaçam à objeção

#### **Passo nº 6. Verificação da ecologia interna.**

O lado que deseja Y está satisfeito, pois tem três novas opções. Agora, pergunte mentalmente aos seus outros lados: "Algum de vocês tem alguma objeção quanto às novas opções?" Se não receber nenhum sinal

interior, o processo está completo. Se receber algum sinal — seja vendo, ouvindo ou sentindo algo dentro de você —, é preciso saber se é uma objeção real ou se simplesmente um lado seu está empolgado por ter novas opções. Diga: "Se tiver alguma objeção, por favor aumente o sinal de sim; se não tiver objeção, diminua-o, para que se torne um não." Se houver um lado com objeção, você poderá retomar o processo de Ressignificação em Seis Passos com o novo lado e com o lado que deseja Y, para encontrar três novas opções que satisfaçam as intenções positivas de ambos os lados. Se receber vários sinais de objeção, volte ao passo nº 2 e peça a todos os seus lados que tenham objeções que formem uma "comissão" que irá identificar as intenções positivas de cada um dos lados e selecionar novas opções dentre as geradas pelo lado criativo. É importante ter certeza de que cada uma das novas opções satisfaça todos os lados em questão. Um consenso, ao invés de um voto por maioria, resultará numa mudança duradoura e tranqüila. A partir do momento em que todos os lados estejam de acordo, você irá automaticamente agir de maneiras novas e mais eficientes.

Depois de usar a Ressignificação em Seis Passos inúmeras vezes em nós mesmos e em outras pessoas, vimos que este método oferece uma forma de nos amarmos. Não há dúvida de que, se olharmos apenas os comportamentos e sentimentos que nos desagradam, é fácil não gostarmos de nós mesmos e dos outros. A resignificação nos mostra como sermos receptivos a cada um desses comportamentos e sentimentos, graças aos seus propósitos positivos. Se nos sentimos infelizes, culpados, zangados ou embaraçados, ao invés de nos criticarmos por termos esses sentimentos, podemos aceitá-los e descobrir qual o propósito positivo de cada um deles. À medida que descobrimos outras formas de atingir esses objetivos positivos, não mais precisaremos ter sentimentos desagradáveis ou comportamentos problemáticos.

Técnica extraída do Livro: **A Essência da Mente: Usando seu Poder Interior para Mudar**. C. ANDREAS & STEVE ANDREAS - Editora Summus

### 3 - Gerador de Novos Comportamentos

Os princípios do Gerador de Novos Comportamentos são:

1. Imaginar sua meta em contexto.

2. Usar ensaio mental dissociado para aprendizagem.

3. Usar ensaio mental associado para prática e aperfeiçoamento.

**Passo 1: Decida quanto ao que você quer melhorar ou que novo comportamento deseja aprender.**

Você pode querer ter mais recursos em uma determinada situação, ou pode querer melhorar suas habilidades nos esportes ou ao fazer treinamentos ou apresentações.

**Passo 2: Diálogo interno.**

Pergunte-se: *"O que desejo fazer de forma diferente? Como eu pareceria e soaria se estivesse fazendo isso exatamente como desejo fazê-lo?"*

**Passo 3: Relaxe.**

Deixe as imagens e os sons emergirem Olhe para cima a direita e veja a si mesmo desempenhando a habilidade exatamente como deseja fazê-lo. Se isso for difícil, pense em alguém que faça isso muito bem e olhe e ouça essa pessoa em sua imaginação. Finja que é diretor de seu próprio filme. Você deseja fazer com que esse filme seja o melhor possível. Edite-o até que esteja completamente satisfeito.

**Passo 4: Associe-se à imagem.**

Quanto estiver satisfeito, associe-se à imagem. Agora imagine que está efetivamente fazendo o que viu. Olhe para baixo e acesse o sistema cinestésico. Como se sente? Se não lhe parecer certo, volte para o passo três e faça ajustes adicionais. Se outras pessoas estiverem envolvidas, qual será o efeito sobre elas? Verifique a ecologia.

**Passo 5: Ancore a pista ou gatilho.**

Quando estiver satisfeito com seu desempenho de uma perspectiva associada, pense em que pista ou gatilho o lembrará de usar essa nova habilidade no futuro. Ancore-a.

**Passo 6: Faça uma ponte ao futuro.**

Imagine o gatilho disparando. Imagine-se respondendo de sua nova maneira e desfrute da sensação que tem em relação a isso.

**4 - Mudança de História Pessoal na Linha do Tempo**

**1** - O explorador estabelece uma linha de tempo e fica na linha no presente, associando-se a uma sensação ou resposta indesejada e recorrente que gostaria de modificar. O Guia cria uma âncora cinestésica da sensação.

**2** - Segurando a âncora, o guia pede que o explorador ande para trás, usando esta sensação como um guia para voltar no tempo, encontrando outras vezes que teve essa sensação ou resposta. O explorador mantém-se associado nas experiências. Quando houver uma intensificação da fisiologia associada ao estado problema, o guia pede que o explorador note o que está se passando com ele nesse momento. O explorador continua andando para trás até que encontre a primeira vez (ou a mais intensa vez) que teve a sensação. O explorador dá mais um passo para trás para ter certeza que encontrou o começo da “programação mental” e a fisiologia da sensação negativa deve desaparecer.

**3** - Explorador desassocie-se desta experiência e vai para uma meta-posição fora da linha do tempo, ao lado do presente, numa perspectiva “através do tempo”. O guia ajuda o explorador a entender que ele fez o melhor possível com os recursos e mapa de mundo que tinha naquele momento e que agora, mais madura, já tem muitos recursos e uma compreensão maior que não tinha quando o estado problemático começou.

**4** - O guia ajuda o explorador a identificar o recurso que precisava nas situações do passado que faria com que pudesse responder mais adequadamente. Ainda em meta-posição, o guia ajuda o explorador a encontrar uma forte experiência de referência para o recurso e em seguida, cria uma âncora cinestésica para o estado de recursos. Pode-se fazer uma pilha de âncoras.

5 - Segurando esta âncora, o guia leva o explorador de volta para a linha do tempo, para um espaço logo antes da primeira experiência. Enquanto o guia segura a âncora, o explorador anda para frente na sua linha de tempo. A “Mudança de História” se dá à medida que o explorador revivencia as experiências, só que desta vez com o recurso presente, criando uma nova experiência satisfatória, voltando no tempo até o presente.

6 - Quando tiver alterado as experiências do passado a contento, o explorador vai para meta-posição e lembra destas experiências sem a âncora de recursos, como um teste. Se as memórias subjetivas não foram alteradas, repita o processo com recursos mais intensos e apropriados.

7 - Quando, finalmente, as experiências do passado foram realmente alteradas, o guia pede que o explorador faça uma ponte ao futuro, o explorador se coloca mentalmente numa situação que antigamente provocava a reação antiga. Se já houve uma generalização da aprendizagem, a fisiologia associada aos recursos deve se manifestar. Caso o explorador na demonstre essa fisiologia, descubra quais os recursos necessários serão importantes a acrescentar e volte a introduzi-los na linha do tempo atpe que se obtenha um resultado satisfatório.

## 5 -Swish Visual

### **Insumos necessários para realização da técnica:**

**Imagem gatilho ou também chamada imagem pista:** Esta imagem é o disparador do comportamento. É a última imagem projetada pelo sujeito que torna inevitável a ação. Esta imagem deve ser grande e associada, ou seja, o sujeito participa da cena, não o vê nela.

**Auto-imagem desejada:** Esta é a imagem do objetivo a ser alcançado. A imagem desejada deve ser dissociada, ou seja, o sujeito enxerga a sai mesmo em sua imagem. Esta imagem engloba todas as qualidades do sujeito, será construída com o máximo de opções positivas possíveis. É importante também que esta imagem seja descontextualizada, para que o resultado não fique vinculado a nenhum contexto específico.

É importante ter estas duas imagens bem definidas e desvinculadas de qualquer contexto. Recomenda-se ainda durante a técnica os olhos permanecerem fechados.

## **Etapas de realização.**

**1** - Crie a imagem pista com ênfase no tamanho e no brilho. Ela deve ocupar toda a área de sua visão e ser colorida e brilhante. Coloque agora, no centro deste quadrado, bem pequena e sem cor a imagem desejada. Ela precisa ser sem qualquer brilho e quase imperceptível.

**2** - Nesta etapa faça o Swish. Faça a imagem desejada crescer e ganhar brilho, cobrindo totalmente a imagem pista. A imagem que começara sem cor e pequena cresce e ganha brilho à medida que a imagem pista diminui e perde a cor. Abra os olhos rapidamente, feche e monte novamente o quadrado com a imagem pista grande e brilhante, coloque a imagem desejada no centro, pequena e fosca e faça novamente Swish. Repita esta operação 6 vezes cada vez mais rápido abrindo e fechando os olhos ao final de cada passagem.

**3** - Fase de teste. Tente enxergar a imagem pista. Se tudo correu bem, ela ficará instável, alterando o brilho e o tamanho.

**Fonte:** Indesp - Instituto de Desenvolvimento Pessoal

## **6 - Padrão Chocolate Godiva**

### **Passo 1:**

Cena 1 - Represente, de forma dissociada, numa tela circular, a imagem da tarefa desagradável sendo executada (Imagem Pista).

Obs.: A Imagem-Pista deverá ter uma moldura redonda, com um pequeno orifício central, funcionando como o diafragma de uma máquina fotográfica. É algo que se abre, mostrando o que há por trás da imagem original e depois se fecha.

### **Passo 2:**

Cena 2 - Imagem agradável - A cena boa, que te dá muito prazer. Você pode utilizar a imagem que quiser, o importante é que seja algo que represente o delicioso "cinestésico", aquela coisa que você vê e sente, que te dá muito prazer.

Obs.: O objeto do prazer não necessita ser exatamente algo relativo à alimentação, pode ser qualquer processo, inclusive a execução de uma tarefa que se realiza com satisfação, como praticar esportes, brincar ou mesmo fazer sexo. Não é preciso revelar as cenas que você está criando.

**Passo 3:**

Colocar Cena 1 na frente e Cena 2 atrás.

**Passo 4:**

Abrir a Cena 1, a partir do orifício central, e mostrar, em toda a sua plenitude, a Cena 2, até que fique associado e inteiramente impregnado da sensação positiva.

**Passo 5:**

Imediatamente feche o diafragma ou lente, mostrando novamente a situação anterior (Cena 1).

**Passo 6:**

Quebrar estado, abrindo os olhos.

**Passo 7:**

Repetir o processo 6 vezes. Examine a Cena 1 novamente e, quando a sensação desagradável começar a surgir, abra o diafragma e se inunde da visão prazerosa da Cena 2.

**Passo 8:**

Aguarde alguns minutos e faça o teste: pense na tarefa desagradável e observe se a sensação agradável já se estabilizou.

**Importante:** Se a pessoa não conseguir uma boa visualização com o diafragma de máquina fotográfica, ela pode substituir por persiana que sobe e desce ou mesmo o sistema de cortinas teatrais.

**Fonte:** Indesp - Instituto de Desenvolvimento Pessoal

## 7 - SEIS PASSOS PARA O CONTROLE EMOCIONAL

Descobri que ao sentir uma emoção dolorosa, há seis passos que posso dar, bem depressa, para romper meus padrões limitadores, encontrar o benefício dessa emoção, e me preparar, a fim de que no futuro possa extrair a lição da emoção, e eliminar a dor com maior rapidez. Vamos analisá-los brevemente.

### PASSO UM

Identifique o que Você Realmente Sente

As pessoas se sentem às vezes tão sobrecarregadas que nem mesmasabem o que estão sentindo. Sabem apenas que são “atacadas” por todos os sentimentos e emoções negativos.

Em vez de se sentir sobrecarregado, recue por um momento, e pergunte a si mesmo: “O que estou realmente sentindo neste momento?”

Se pensar, a princípio, “Eu me sinto zangado”, faça-se outra pergunta: “Estou realmente me sentindo zangado? Ou é outra coisa? Talvez o que eu sinta de fato seja *mágoa*. Ou sinto como se tivesse *perdido* alguma coisa.” Compreenda que um sentimento de mágoa ou de perda não é tão intenso quanto o sentimento de raiva. Só por tirar um momento para identificar o que de fato sente, e começar a questionar suas emoções, você pode conseguir baixar a intensidade emocional que experimenta, e assim lidar com a situação muito mais depressa, e com maior facilidade.

Se, por exemplo, você diz “Eu me sinto rejeitado neste momento”, pode perguntar a si mesmo “Estou me sentindo rejeitado, ou apenas experimento um sentimento de *separação* da pessoa que amo? Estou me sentindo rejeitado, ou *desapontado*? Estou me sentindo rejeitado, ou um pouco *apreensivo*?” Lembre-se do poder do Vocabulário Transformacional de baixar imediatamente sua intensidade. Ao identificar o que de fato sente, você pode baixar a intensidade ainda mais, o que torna muito mais fácil aprender com a emoção.

## PASSO DOIS

### Reconheça e Aprecie Suas Emoções Sabendo que o Apóiam

Você nunca quer tornar suas emoções erradas. A idéia de que qualquer coisa que sente pode ser “errada” é uma ótima maneira de destruir a comunicação honesta consigo mesmo, e também com as outras pessoas. Seja grato por existir uma parte do cérebro que lhe envia um sinal de apoio, um chamado à ação para efetuar uma mudança, em sua percepção de algum aspecto da vida, ou em suas ações. Se você está disposto a confiar em suas emoções, sabendo que pode não compreendê-las no momento, mas que cada uma e todas que experimenta existem para apoiá-lo a promover uma mudança positiva, vai acabar com a guerra que antes travava consigo mesmo. Em vez disso, vai sentir que se encaminha para soluções simples. Tornar uma emoção “errada” raramente fará com que seja menos intensa. Qualquer coisa a que você resiste, tende a persistir. *Cultive o sentimento de apreciação por todas as emoções*, e como uma criança que precisa de atenção, vai descobrir suas emoções se “acalmando”, quase que no mesmo instante.

## PASSO TRÊS

### Seja Curioso Sobre a Mensagem que a Emoção Está lhe Oferecendo

Lembra o poder de mudar estados emocionais? Se você se coloca num estado mental em que sente uma curiosidade genuína para aprender algo, isto constitui uma interrupção de padrão imediato para qualquer emoção, e lhe permite descobrir muita coisa a seu respeito.

*Ficar curioso o ajuda a dominar a emoção, resolver o desafio, e evitar que o mesmo problema ocorra no futuro.*

Ao começar a sentir a emoção, fique curioso sobre o que tem realmente a lhe oferecer. O que precisa fazer neste momento para melhorar a situação? Se, por exemplo, se sente solitário, fique curioso, e pergunte:

“É possível que eu esteja apenas interpretando a situação de forma equivocada, para significar que estou sozinho, quando na realidade tenho todos os tipos de amigos? Se deixar que eles saibam que quero visitá-los, não adorariam me visitar também? Minha solidão está transmitindo a mensagem de que preciso entrar em ação, me projetar mais, me ligar mais às pessoas?”

Aqui estão quatro perguntas que você pode se fazer para se tornar curioso sobre suas emoções:

*O que eu quero realmente sentir?*

*Em que eu teria de acreditar para me sentir da maneira como venho me sentindo?*

*O que estou disposto a fazer para criar uma solução, e dominar a situação agora?*

*O que posso aprender com isso?*

Ao ficar curioso sobre suas emoções, você aprenderá distinções importantes sobre elas, não apenas hoje, mas também no futuro.

#### PASSO QUATRO

##### Seja Confiante

Seja confiante de que poderá controlar a emoção imediatamente. *O meio mais rápido, mais simples, e mais poderoso que conheço para controlar qualquer emoção é lembrar uma ocasião em que sentiu uma emoção similar, e compreender que você já teve sucesso ao controlar essa emoção antes.* Como a controlou no passado, com certeza pode também controlá-la hoje. A verdade é que, se já teve esse Sinal de Ação antes e foi capaz de agir, você já possui uma *estratégia* sobre a maneira de mudar seus estados emocionais.

Portanto, pare agora e pense na ocasião em que sentiu as mesmas emoções, e como as tratou de um modo positivo. Use isso como um exemplo, ou como uma lista do que pode fazer agora para mudar a maneira como se sente. O que você fez no passado? Mudou o que focalizava, as perguntas que se fazia, suas percepções? Ou efetuou alguma ação diferente? Decida fazer a mesma coisa agora, com a confiança de que dará resultado, como ocorreu antes.

Se você se sente deprimido, por exemplo, e já foi capaz de inverter essa situação antes, pergunte-se: “O que fiz naquela ocasião?” Efetuou alguma ação nova, como sair para fazer uma corrida, ou deu alguns telefonemas? Depois que definir o que fez no passado, faça as mesmas coisas agora, e descobrirá que os resultados serão similares.

#### PASSO CINCO

##### Tenha Certeza de que Poder Controlar não Apenas Hoje, Mas Também no Futuro

Você quer ter *certeza* de que poderá controlar essa emoção com facilidade no futuro, contando com um grande plano para isso. Um meio de consegui-lo é simplesmente lembrar como controlou no

passado, e *ensaiar* como manipular as situações em que esse Sinal de Ação surgirá no futuro. Veja, escute e se sinta controlando a situação com facilidade. As repetições, com intensidade emocional, criarão dentro de você um caminho neural de certeza, que lhe permitirá lidar com esses desafios.

Além disso, anote num pedaço de papel três ou quatro outros meios de mudar sua percepção quando ocorrer um Sinal de Ação, ou meios para mudar agora como comunica seus sentimentos e necessidades, ou meios para mudar as ações que adota nessa situação específica.

#### PASSO SEIS

##### Fique Animado, e Entre em Ação

Agora que você já terminou os cinco primeiros passos — identificou o que realmente sentia, apreciou a emoção em vez de combatê-la, ficou curioso sobre o que de fato significava e a lição que lhe oferecia, definiu como mudar a situação pelo exemplo de estratégias bem-sucedidas no passado para controlar a emoção, e ensaiou como lidar em situações futuras e adquiriu um senso de certeza — o passo final é óbvio: *Fique animado, e entre em ação!* Fique animado por saber que pode dominar com facilidade a emoção, e efetue uma ação imediata para provar que a controlou. Não fique empacado nas emoções limitadoras que experimenta. Expresse-se pelo uso do que ensaiou interiormente para criar uma mudança em suas percepções, ou ações. Lembre-se de que as novas definições que acabou de fazer mudarão a maneira como se sente não apenas hoje, mas também como vai lidar com essa emoção no futuro.

Com esses seis passos simples, você pode dominar praticamente qualquer emoção que surgir em sua vida. Se descobrir que vem lidando com a mesma emoção muitas e muitas vezes, este método de seis passos o ajudará a identificar o padrão e mudá-lo num curto período.

Portanto, pratique o uso deste sistema. Como acontece com qualquer outra coisa nova, a princípio pode parecer um pouco difícil. Mas quanto mais você o fizer, mais fácil se tornará o uso, e logo se descobrirá capaz de navegar pelo que antes julgava como turbulências emocionais.

Em vez disso, verá um campo livre, com treinadores pessoais a guiá-lo em cada passo do caminho, indicando para onde precisa ir, a fim de alcançar seus objetivos.

Lembre-se de que a melhor ocasião para controlar uma emoção é o momento em que começa a senti-la. É muito mais difícil interromper um padrão emocional depois que se torna plenamente desenvolvido. Minha filosofia é “Mate o monstro enquanto ainda é pequeno”. Use esse sistema depressa, assim que o Sinal de Ação se manifestar, e se

descobrirá capaz de controlar num instante virtualmente qualquer emoção.

Extraído do livro “Desperte seu Gigante Interior” de Anthony Robbins.