

'The must have self-help book'  
Paul McKenna

A última  
introdução para  
**PNL**

Como construir uma  
vida bem sucedida

CO-CRIADOR DA PNL

**RICHARD BANDLER**

ALESSIO ROBERTI & OWEN FITZPATRICK

**The Ultimate  
Introduction to  
NLP**

**How to build a  
successful life**

**CO-CREATOR OF NLP  
RICHARD BANDLER**  
ALESSIO ROBERTI & OWEN FITZPATRICK



HarperCollins*Publishers*

# CONTEÚDO

Tampa Título

Página

Agradecimentos

Introdução

1: um workshop com o Co-criador da PNL 2: Uma Breve História do PNL 3: How to Feel Good

4: Como se tornar um comunicador magistral 5: Como criar uma vida maravilhosa 6: Depois do Workshop 7: Jornal de Joe

8: Técnicas usadas neste livro

*Se livrar do mau Memórias*

*Desencadear um sentimento positivo com a habilidade de Ancoragem Amplify  
sentimentos positivos Eliminar sentimentos negativos*

*O Poder do Matching: Comunicação não-verbal Perguntas*

*Meta-modelo de construção de um futuro melhor A Lista de  
Submodalities*

Recursos

*Recomendados sites leitura  
de DVD e CD Produtos*

A Sociedade de Neuro-Linguistic Programming Sobre os  
autores

*direito autoral*

*Sobre o Publisher*

# AGRADECIMENTOS

Este livro nunca teria visto a luz do dia se não fosse pela incrível ajuda das seguintes pessoas. Enviamos um enorme obrigado a todos eles por seu apoio, sugestões e trabalho duro para tornar este livro possível.

Primeiro ao nosso agente, Robert Kirby, por seu apoio fenomenal, muito trabalho e crença neste livro. Robert é um verdadeiro profissional, e sua paciência, idéias e conselhos provou incrivelmente valioso.

Graças à maravilhosa equipe da HarperCollins, especialmente Carole Tonkinson e Victoria McGeown, que foram soberbo em seu apoio e sua fé no livro.

E por último mas não menos importante, agradecemos a todos os nossos colegas, os participantes do seminário, pessoal de apoio e Sociedade de formadores de PNL em todo o mundo. Sem você, não haveria seminários de mudança de vida.

## **De Richard**

Eu gostaria de agradecer a minha esposa, Glenda, por sua ajuda, apoio e sorriso mágico.

Meus agradecimentos vão também para 40 anos de clientes que enfrentaram o pior e me ensinou muito.

Agradeço também a John e Kathleen La Valle por sua amizade e assistência contínua e encorajamento.

## **De Alessio**

Eu gostaria de agradecer o Dr. Richard Bandler, cuja criatividade e generosidade em compartilhar suas descobertas fabulosas fizeram uma contribuição significativa para a minha vida e todo o campo de mudança pessoal.

Eu devo uma dívida incrível de gratidão a John e Kathleen La Valle, que têm apoiado, incentivado e defendido meu trabalho até agora. Seu feedback contínuo me ajudou a desenvolver minhas PNL e coaching de habilidades.

Graças à co-diretor do PNL Itália Treinamento School, Antonella Rizzuto, cuja dedicação ajuda mais de 10.000 pessoas todos os anos para descobrir o seu potencial.

E graças a Mattia Bernardini e Alice Rifelli, cujo trabalho profissional e diligente faz livros de mudança de vida possível.

Finalmente, gostaria de agradecer as duas pessoas mais extraordinárias na minha vida, Cinzia e Damiano, meu mundo de amor.

## **De Owen**

Gostaria de agradecer aos meus pais, Marjorie e Brian Fitzpatrick - bastante simplesmente o maior pais que poderia desejar ter e as pessoas que eu olhar para cima mais na vida.

Graças aos meus goddaughters lindos, Lucy e Aoife, cuja beleza me faz sorrir todos os dias.

E para os meus amigos incríveis, incluindo Brian, Theresa, Cristina, Sandra, Gillian, Elena, Kate e Rob, para os seus conselhos e apoio com o livro.

Meus agradecimentos também a todos os meus treinadores e mentores ao longo dos anos, especialmente John e Kathleen La Valle para os seus conselhos inestimável. Eles, simplesmente, mudou a minha vida.

Por fim, obrigado a Dr Richard Bandler. Reunião Richard como um adolescente, eu achei seu gênio, conselhos e crença em mim literalmente virou meu mundo. Eu sou abençoada por tê-lo como um professor, mentor e amigo na minha vida.

# INTRODUÇÃO

Um workshop entre duas capas, este é o livro mais acessível de Richard Bandler à data. É a história de um homem chamado Joe que frequenta um curso introdutório de um dia sobre a PNL com o Dr. Richard Bandler, ouve Richard ensinar, pratica as técnicas que ele ensina, encontra outros participantes e aprende como todos eles partilhar os seus pensamentos e insights sobre como aplicar o conteúdo do curso em diferentes áreas de suas vidas pessoais e profissionais.

Ao ler este livro, você também pode se tornar um dos participantes do curso, ouvir o que eles ouvem, vendo o que eles vêem, experimentando o que eles experimentam e aprender o que eles aprendem!

Decidimos escrever uma história em que os participantes de um curso foram os protagonistas, porque é os participantes que estão no centro do nosso treinamento, cada um com as suas próprias necessidades, ambições, problemas e desejos, cada um à procura de novas idéias, ferramentas e soluções.

Por muitos anos fomos nós mesmos participantes em cursos de Richard. Em seguida, ambos se tornaram treinadores, trabalhando como assistentes em cursos internacionais de Richard por mais de uma década. Hoje em dia, temos a sorte de ter treinadores internacionais tornam-se, compartilhar o que aprendi com Richard em todo o mundo. Então, é um grande prazer e honra para nós co-autor deste livro com ele e compartilhar o que aprendi com ele e nossos alunos até agora.

Nós escrevemos este livro porque acreditamos que há uma enorme necessidade da mensagem central dessas páginas para ser compartilhada globalmente. O mundo está mudando rapidamente e trazendo com ela a realização paradoxal que nos foi dado mais e mais recursos do que nunca e tecnologia moderna nos permitiu fazer coisas incríveis e maravilhosas, mas a depressão, ansiedade, medo, pânico e estresse são todos ainda em ascensão.

A mensagem central deste livro é que existem ferramentas precisas que podem ajudar você a assumir o controle de sua vida. Nele, Richard vai te ensinar como você pode mudar seu pensamento e mudar a sua vida - e como você pode ajudar os outros a mudar suas vidas também.

Nós começou a escrever este livro em Roma, continuou ele em Dublin, trabalhou com ele em Londres e Nova York, e tem feedback de pessoas em Los Angeles, Tóquio e até mesmo a Austrália. É o resultado de 20 anos de entrevistar milhares de pessoas que participaram de oficinas de PNL, o produto de participantes que

compartilharam suas próprias experiências com a gente. É um projeto internacional focada não em PNL, mas sobre como as pessoas podem aprender a usar a PNL para mudar suas vidas.

Há uma enorme necessidade no mundo de hoje para uma mudança de mentalidade. Há uma enorme necessidade de injetar esperança para um mundo melhor. Estamos diante de uma importante encruzilhada entre deixar-se empurrado pelo impulso acelerado das circunstâncias desafiadoras ou decidir a dirigir-nos para onde queremos ir. Precisamos de uma mudança de direção. Precisamos de uma mudança de consciência. Nós precisamos saber que podemos ter uma palavra a dizer na forma como o mundo gira para fora.

PNL é um movimento. Você pode ser parte dela. Comece agora - é a sua vez!

Alessio e Owen

## Capítulo 1

# Um workshop com o co-criador da PNL

---

Joe colocou o telefone de volta no bolso, respirou fundo e se recompôs. Tendo apenas teve uma discussão com sua namorada, ele certamente não estava no melhor dos humores. Dito isto, ele sabia que era realmente importante para obter o máximo do dia. Ele entrou no lobby do hotel, onde ele imediatamente percebeu um rosto familiar entre os assistentes cuidando de inscrição.

Joe sorriu. Vendo Alan animou um pouco. 'Joe!' Alan chamou. 'Fantástico vê-lo novamente.'

'Da mesma forma,' Joe respondeu. 'Sim, eu estive realmente ansioso para hoje. Finalmente eu decidi descobrir mais sobre essas coisas PNL.'

NLP representava 'Neuro-Linguistic Programming'. Ter muitos livros visto sobre o tema, Joe tinha uma noção de como popular ele era. Ele entendeu que era uma atitude e uma metodologia que permitiu que as pessoas a pensar e se comunicar de forma mais eficaz, e ele precisava fazer as duas coisas. Até um ano antes, ele havia se resignado à ideia de que ele era a maneira como ele era e sua vida era o que era e não havia nada que pudesse fazer sobre isso. Mas então ele tinha aprendido que as coisas podem mudar, e agora ele realmente queria trabalhar em si mesmo e fazer algumas melhorias.

'Só para dar-lhe as cabeças-se sobre o que está na loja', Alan começou, 'você já viu Richard em ação. Hoje, você vai aprender sobre o campo da própria PNL.'

Alan estava se referindo ao Dr. Richard Bandler, o co-fundador da PNL. Joe conheceu Richard em um curso que ele tinha assistido a um ano antes. Na época, ele estava sozinho e deprimido. Para ajudar, sua irmã, Maria, tinha-lhe dado um panfleto para um curso de três dias intitulado 'Escolha Liberdade', que envolveu um workshop com o Dr. Bandler. Foi aí que ele conheceu Alan, que tinha sido um assistente no curso.

Agora Alan estava dizendo, 'E como sempre, eu estarei por perto para ajudar em qualquer maneira que eu puder.'

'Grande', Joe respondeu. 'É muito apreciada.'

Ao longo dos três dias do curso anterior, Joe tinha vindo gradualmente à conclusão de que era possível mudar as coisas, mesmo quando desafios parecia

intransponível. Agora, ele estava ansioso para aprender mais.

"Então, quais são os destaques de hoje?"

'Bem, você vai aprender algumas estratégias marcantes para aceder aos poderosos estados emocionais, ficando melhor a comunicação com os outros e realmente melhorar as diferentes áreas de sua vida. Provavelmente a melhor maneira de descrever este material é que é a diferença que faz a diferença. É como construir uma vida bem sucedida.'

Joe realmente necessário para ter sucesso nesse momento no tempo. Ele estava de frente para duas questões importantes. Você vê, depois de o primeiro curso, as coisas tinham realmente mudou para ele. Ele tinha um bom trabalho agora e um bom relacionamento com uma garota que ele era louco por. Ele tinha tudo o que poderia desejar. Mas isso significava que ele tinha muito a perder. Na verdade, ele estava se sentindo mais nervosa agora do que ele tinha 12 meses antes! Quando ele não tinha realmente tinha muito de uma vida, não importava muito o que aconteceu com ele ou o que ele fez. Mas agora ele sabia que precisava fazer alguma coisa, e logo, se quisesse segurar as coisas que importavam para ele.

Alan levou-o para um lado. 'Então, como vão as coisas? Como é que bela namorada de vocês?'

'Ela está bem. Quero dizer, nós estávamos ficando em grande ... mas nada é perfeito, eu suponho. É só que agora - bem, estamos pensando em morar juntos '.

'Movendo-se em conjunto? Uau! Isso é uma notícia fantástica, Joe. Eu espero um convite para o grande dia!'

'Segure seus cavalos, Alan. O casamento é uma outra história! Ele é grande, no entanto.' Joe fez uma pausa. Ele sabia que não estava soando convincente.

'Obviamente, nós estamos começando a conhecer uns aos outros muito mais agora ... e nós temos nossas diferenças. Assim que está tomando tempo para se acostumar '.

Joe olhou para baixo, pensando sobre o argumento que acabara de ter com sua namorada.

'Joe', Alan disse a sério, 'se você sentir que ela é a única, você precisa ter certeza de que você segurá-la. Você vai se arrepender para o resto de sua vida se você não faz.'

Como Joe olhou para cima, ele notou uma certa intensidade nos olhos de Alan. O que foi aquilo? Ele sabia que Alan estava certo, mas mesmo falando sobre seu relacionamento fez sentir-se pior. Ele decidiu mudar de assunto.

'O trabalho é muito melhor', disse ele, confiante. 'Eu tenho uma promoção, por isso estou obviamente muito contente com isso. Embora, ele passou mais lentamente, 'eu encontrei-me lutando com o novo papel às vezes. Eu tenho muito mais interação com os clientes agora e é só ... Eu não acho que eu sou uma boa pessoa '.

De repente, consciente de que Alan estava estudando, ele se sentiu envergonhado. 'De qualquer forma, eu fazê-lo soar pior do que realmente é. Eu só acho que há algumas coisas a PNL poderia me ajudar com. Você perguntou!'

Ele sorriu timidamente.

'Basta lembrar', disse Alan, sorrindo de volta, 'não há tal coisa como um *pessoa do povo*. O que pode ajudar é aprender a se sentir confortável em torno de outros e tornar-se melhor na comunicação com eles.'

Joe assentiu.

'O seminário deve ajudar,' Alan disse tranquilizador. 'É isso aí, você está registrado agora, Joe. Melhor da sorte!

'Obrigado!'

Mal Joe se virou e começou a caminhar em direção a sala de seminário do que ele viu outro rosto familiar.

Teresa, um médico irlandês que conhecera em sua primeira seminário com Richard Bandler, jogou os braços ao redor dele.

'Joe, o que um adorável surpresa! Permita-me apresentar minha linda filha, Emily.'

Emily parecia estar em sua plena adolescência. Ela tinha longos cabelos vermelhos e estava vestido com jeans e uma t-shirt Minnie Mouse. Ela sorriu educadamente enquanto ela apertou a mão de Joe.

'Então', disse Joe, na esperança de quebrar o gelo, "são também novo em tudo isso, ou eu sou o único?"

'Eu sou um marinheiro de primeira viagem,' Emily respondeu. 'Acabei de ler um par de livros que temos em casa, isso é tudo. *ela é o especialista em PNL da família*.' Ela apontou para a mãe dela com o polegar. 'Você sabe o que dizem: 'uma vassoura velha conhece os cantos sujos melhor.'"

'Muito engraçado, querido, mas os únicos cantos sujos que eu conheço são no seu quarto!' Teresa disse em sua voz calorosa, maternal. 'Claro, eu tenho estudado NLP por um par de anos, e eu usá-lo em minha prática diária, bem como na minha vida pessoal, mas eu não sou nenhum perito. Na verdade, a melhor lição que aprendi com PNL é que "você nunca feito de aprendizagem", como eles dizem, por isso, se você tem a sensação de que você sabe tudo que há para saber, você está, obviamente, perdendo alguma coisa! E o pior é que você está tão cego pelo seu próprio certeza de que você nem percebe que está faltando it '.

'Uau', disse Joe para Emily com um sorriso insolente, 'cool da sua mãe!' 'O melhor,' Emily confirmada. 'Às vezes me pergunto se ela é de verdade!' 'Oh, vamos lá, vocês dois!' E com isso, Teresa de brincadeira deu um tapa no ombro de Joe.

Como os três fizeram o seu caminho para a sala de seminário, Joe e Teresa começou a pegar o que vinha acontecendo desde que se reuniu pela última vez. Em um ponto, eles pararam de falar por um momento enquanto eles notaram uma senhora vasculhar sua bolsa. Ela estava com o rosto vermelho e parecia extremamente preocupado. Então, assim como Joe e Teresa estavam prestes a perguntar se ela estava bem, ela soltou um profundo suspiro de alívio quando ela puxou um pequeno espelho de sua bolsa.

Joe e Teresa trocaram olhares, e ele sacudiu a cabeça. *Tudo que o estresse sobre um espelho de maquiagem, ele pensou. Se este seminário é nada parecido com o último, ela realmente vai beneficiar dele.*

Joe, Teresa e Emily entrou na sala de seminário e encontrou três assentos juntos até a metade do corredor central. Joe viu-se colocado entre Teresa e um homem na casa dos cinquenta vestindo um terno afiada e um par de óculos designer vermelhas.

'Oi, eu sou Joe.'

'Edgar Martin é o nome, mudando a vida é o jogo', disse o homem com uma risada. 'Prazer em conhecê-lo, Joe. O que o traz aqui hoje?'

Joe sorriu. 'Longa história curta? Um ano atrás, eu estava em um lugar ruim na minha vida e lutando com as coisas. Minha irmã me convenceu a ir para um seminário e, bem, isso virou algumas coisas em torno de mim. Eu sei PNL estava envolvido, por isso estou aqui para aprender sobre ele. E quanto a você?'

'Isso é um caminho interessante que você tomou, Joe', disse Edgar. 'Estou aqui para adicionar algumas ferramentas para minha caixa de ferramentas, por assim dizer. Eu não sou um canalizador, embora. Bem, talvez um canalizador da mente!' Mais uma vez ele riu de sua própria piada. 'Eu sou um psiquiatra e psicoterapeuta.

Joe sorriu educadamente. 'Cool', disse ele enquanto ele tirou seu diário pessoal. 'Jornal agradável lá, Joe, Edgar comentou. 'Você levá-lo onde quer que vá?'

Joe assentiu. 'Bem não *em toda parte*.' Ele piscou enquanto tentava corresponder senso de humor de Edgar, mas tudo o que conseguiu foi um olhar vazio em resposta. Ligeiramente o rosto vermelho, ele continuou, 'Eu sei da última vez que Richard Bandler ensina através de histórias, para que absorver um monte de idéias inconscientemente, mas eu também queria captar conscientemente alguns dos seus insights mais memoráveis e observações ao longo do workshop. Acho tomar notas para ser uma ótima maneira de rever os conceitos e técnicas fundamentais '.

Edgar olhou impressionado. 'Não me ocorreu para trazer ao longo de uma revista, mas eu poderia olhar para um no primeiro intervalo. Embora realmente eu deveria ter trouxe meu iPad - para que eu pudesse ter sincronizado meu banco de dados até aqui com a minha memória externa '!

Apontando para sua cabeça, Edgar riu novamente, enquanto Joe assentiu, desta vez deixando de sorrir.

'Esta é a minha primeira vez aprendendo com Richard,' Edgar continuou. 'É só que ... eu tenho tanto de Alan, meu primeiro treinador PNL, que achei que era tempo eu aprendi de seu mentor. Na verdade, Alan está aqui hoje também, como um assistente.'

'Oh, sim, eu sei Alan,' Joe respondeu, de repente intrigado. "Como ele é como um treinador?"

Antes de Edgar pudesse responder, a música começou e Richard Bandler apareceu na parte de trás da sala. Com um olhar e um aceno de cabeça, Edgar e Joe silenciosamente concordaram em adiar a conversa. O seminário estava prestes a começar.

## Capítulo 2

### Uma breve história da PNL

Como Richard Bandler caminhou para o palco, Joe olhou para ele com curiosidade. Ele tinha ouvido falar que os altos executivos, atletas Olímpicos e até mesmo presidentes de países tinha beneficiado de NLP, mas ele ainda não tinha certeza do que se tratava. Ele realmente queria entendê-la corretamente, e como Richard Bandler tinha sido um dos criadores do campo no início de 1970, este seminário parecia o lugar perfeito para começar. Ele abriu seu diário como Richard começou a falar:

Deixe-me começar por dar-lhe o fundo de tudo isso. Quando se começou - bem, na verdade foi um acaso. Meu treinamento foi principalmente em matemática, lógica e da ciência, e quando eu estava na faculdade eu me mudei para uma casa de propriedade de um psiquiatra, e ele estava cheio de livros. Sendo um ávido leitor, eu comecei a lê-los, esperando para chegar ao ponto onde eles disseram que você poderia fazer para ajudar um paciente.

Infelizmente o único livro que eu achei que lhe disse como fazer qualquer coisa era o livro que lhe disse como prescrever medicamentos. Se as pessoas estavam deprimidos, você poderia prescrever antidepressivos para eles. A pior parte foi que muitas das pessoas que tomaram antidepressivos ainda estavam deprimidos. Não é muito bom quando você tomar o remédio e você vai, 'Minha vida ainda está tudo asneira.'

Ser o cara prático que eu sou, eu não podia acreditar que era ele, então comecei a investigar mais.

Agora, se há uma coisa que me manteve em movimento ao longo dos anos, é a vontade de encontrar maneiras simples de fazer coisas difíceis. E esta pesquisa trouxe-me em contato com alguns seres humanos verdadeiramente surpreendentes. Hoje eu vou lhe contar um pouco sobre alguns deles e as coisas que eu tive a oportunidade de aprender com eles.

No início, tudo que fiz foi sair e explorar a forma como as pessoas se comportavam: eu estava convencido de que tinha que haver uma maneira melhor de organizar as informações sobre como os seres humanos fazem as coisas. Quando eu conheci esquizofrênicos, eu pensei que eles eram muito parecidas com meus vizinhos - Eu não poderia realmente dizer

A diferença. Eles só tinham diferentes maneiras de pensar sobre o mundo do que outros fizeram. Seus modelos ou mapas não corresponde a experiência de outras pessoas.

Na verdade, o conceito de que o mapa não é o território é uma das idéias que lançaram as bases de Programação Neuro-Linguística. Isso significa que a sua compreensão do mundo é baseada em como você representá-lo - seu mapa - e não no próprio mundo.

Joe tinha a sensação de que isso era importante, então ele pagou muita atenção como Richard continuou:

A fim de compreender o mundo, mapeá-lo em nossos cérebros. Agora, para fazer um mapa, você passar por três processos básicos.

Primeiro, você excluir parte da informação. Em um mapa da cidade, você não desenhar os carros, você não vê o que os telhados parecer, e assim por diante. E este um processo útil - até que você excluir algo importante como um bloco inteiro de edifícios e, em seguida, tentar conduzir através dele porque seu mapa diz que não há nada lá.

Como muitos de vocês já experimentou este: você está andando por uma rua familiar e, de repente, você percebe o que parece ser uma nova loja. Você entra, perguntar quanto tempo ele foi aberto e descobrir que está lá há cinco anos!

O público assentiu. Joe se lembrava de ter essa experiência muitas vezes.

Em seguida, ao fazer um mapa, você generalizar. Em um mapa, todas as estradas estaduais são representados da mesma maneira, independentemente de como eles realmente olhar, e quando você vê uma forma de cor azul que você espera que ele seja um lago ou mar.

A generalização é parte do processo de aprendizagem. Você brinca com fogo, você se queimar, você aprender a não tocar as coisas quando elas são muito quente. É uma coisa boa. Mas então você tem um parceiro que trai você e você decidir todos os homens são porcos - que poderia ser um excesso de generalização. Não é o próprio processo que é bom ou ruim, é quando e como usá-lo.

Por último, você distorcer parte da informação. Um mapa da cidade é geralmente menor do que a cidade em si, certo? E é plana: é uma impressão em um pedaço de

papel. Na vida, você distorcer informações cada vez que você explodir coisas fora de proporção, se você torná-los maiores do que realmente são, ou se você torná-los menores.

Outra forma, mais sutil distorcer as coisas é esta: você anexar significado a algo que aconteceu, ou algo que alguém disse ou fez. Um colega entra no quarto e ela não cumprimentá-lo: você descobrir que ela está com raiva ou chateado, ou ofendido.

E novamente, eu não quero dizer que a distorção é necessariamente uma coisa ruim. Na verdade, ele pode levar a conclusões bastante precisas. O que é importante é que você percebe que há um processo em curso e que a maneira de ver as coisas ea forma como eles são realmente pode ser muito diferente. E o mais importante de todos: o que você acha que está acontecendo, eu quero que você lembre-se que é apenas um mapa. E não necessariamente coincide com o mapa das pessoas ao seu redor.

Pense nisso na próxima vez que você acabam discutindo sobre quem está certo e quem está errado. Enquanto você ficar com o seu próprio mapa, você também vai ficar convencido de que provavelmente você está certo. E a outra pessoa vai ficar convencido de que eles provavelmente está certo. Quando seu mapa e os mapas das pessoas ao seu redor não coincidirem, é aí que começa o problema.

Depois que eu percebi que, entendi que, a fim de ter melhores opções, melhores sentimentos, melhores interações com os outros, você precisa para expandir seu mapa. Você precisa ser capaz de olhar para as mesmas coisas de diferentes perspectivas. Quanto mais detalhado o seu mapa é, mais liberdade e flexibilidade que você tem.

Joe anotou em seu diário que ele estava levando com isso. Ele pensou sobre seu relacionamento com sua namorada, os problemas e mal-entendidos que tinham tido recentemente e como eles fizeram dolorosamente ciente de como ele estava assustado de perder ela. Ele a amava, mas ele costumava encontrar-se sentir ofendido com o que ela disse e acreditando que ela não o entendia e estava crescendo distante dele. Agora ele percebeu que ela obviamente teve seu mapa e sua maneira de pensar sobre seu relacionamento, assim como ele tinha o seu.

Como ele continuou a ouvir Richard, Joe decidiu que seria uma boa idéia para falar com sua namorada e descobrir mais sobre o que ela estava pensando e sentindo sobre as coisas, ao invés de focar exclusivamente em suas próprias percepções e preocupações.

E Richard estava oferecendo orientação valiosa:

Um bom conselho é este: fazer uma verificação da realidade de vez em quando. Certifique-se de que seu mapa é até à data, porque quando as pessoas param de olhar para o que está lá fora e só dependem de seu mapa de idade, elas asneira em uma de duas maneiras: ou eles imaginam limites e restrições onde eles não existem, ou eles agem como se algo deve funcionar, e quando isso não acontece, eles apenas fazem mais do mesmo.

Eu sei que muitos de vocês generalizam as experiências que tivemos até agora e, em seguida, projetá-las para o seu futuro. O fato é que o seu futuro ainda não foi escrito. A vida é cheia de oportunidades, e as oportunidades estão por vir, no futuro. Não deixe que ninguém, nem mesmo o seu próprio mapa, convencê-lo do contrário.

Por exemplo, só porque você teve algumas experiências negativas com seus parceiros de negócios, isso não significa que todos os seres humanos vai apunhalá-lo pelas costas por causa de dinheiro. Talvez isso significa que você deve aprender a proteger os seus interesses; talvez isso significa que você deve mudar a maneira como você seleciona seus parceiros de negócios.

Imagine o que seria a vida se o futuro só poderia ser uma repetição do que você já experimentou no passado: o que, um mundo triste, triste isso seria. Sem mencionar o fato de que nós ainda estaríamos vivendo em cavernas e alimentando-se de carne crua e raízes amargas.

Felizmente há uma unidade evolutiva do universo, uma força tão forte que desafia caos, e que a força é o que anima os seres humanos.

Joe sentiu uma sensação de leveza, como ele chegou a uma realização. Em seu diário, ele escreveu: 'Não é sobre quem está certo e quem está errado. Não é sobre o que é "verdade", também. Um bom mapa é um mapa que leva você para ver as coisas de diferentes perspectivas e que ajuda você a se sentir como engenhoso quanto possível sobre a sua situação '.

Richard estava ficando para baixo para o que era mais importante:

Agora, a PNL não é algo que você pode aprender apenas lendo sobre isso ou falar sobre isso. Você aprende PNL através da prática! É por isso que programa de hoje é rico em técnicas e exercícios.

Eu quero que você saiba que mesmo que este é um pequeno workshop, eu vou colocar um monte de coisas dentro de sua mente que vai vir mais tarde. Você pode não entender tudo isso agora, mas lembre-se, o seu inconsciente também está escutando.

Isso tudo começou com uma idéia simples: eu iria sair e encontrar pessoas que tinham feito algo com sucesso, e eu iria descobrir o processo inconsciente que eles usaram.

Joe ouviu Emily sussurrando para Teresa. 'O que ele quer dizer com 'processo inconsciente'?

Teresa respondeu calmamente: 'Os processos inconscientes são as receitas que você segue para produzir pensamentos, sentimentos e comportamentos. Ao tomar consciência desses processos, você pode, então, deliberadamente melhorá-los ou alterá-los.'

Emily assentiu enquanto pensava sobre isso.

Eu, então, ensinar as pessoas a participar conscientemente nestes processos, de modo que seus problemas seriam resolvidos ou poderiam adquirir habilidades específicas.

**Quais pessoas *dizer* eles fazem, ou *acreditam* eles fazem - bem, é muitas vezes longe do que eles *na realidade* Faz.**

A única coisa que, para mim, faz PNL revolucionária é esta: é a primeira vez que temos sido capazes de remodelar deliberadamente o interior de nossas mentes. Nós temos as ferramentas para descobrir onde a porcaria que nós não queremos é e substituí-lo com coisas que realmente quer.

Joe não estava convencido. Embora sua vida mudou radicalmente desde a sua primeira experiência de seminário com Richard, a idéia de que você poderia remodelar o interior de sua mente parecia um pouco rebuscado para ele.

Richard, no entanto, foi em frente:

Você não nasceu com os seus maus hábitos. Você não nasceu com suas habilidades. Você não nasceu com suas crenças. A grande maioria das coisas que você faz, você aprendeu - assim como você aprendeu a andar ou a apertar as mãos automaticamente.

Mesmo medos são aprendidos! Sabe há apenas dois medos naturais? O medo de ruídos altos e o medo de cair - é isso. Tudo o resto são aprendidas. Agora, alguns deles são úteis, como ter medo de cobras, e alguns deles são menos úteis. Você não quer se livrar do medo completamente; você só quer aprender a ter medo da coisa apropriada no momento apropriado. Como ter uma fobia sobre

traindo seu parceiro! Isso é uma fobia vale a pena ter.

Quando eu comecei, as pessoas me diziam coisas como, 'Você não entende, Richard. A mudança é lenta e dolorosa.'

Mas eu não sou uma pessoa compreensiva - Eu me recuso a aceitar crenças limitantes só porque eu sou dito para. Acredito que na maioria das vezes as pessoas mudam rapidamente sem qualquer deste absurdo. Quer dizer, todo o tipo de coisas acontecem. Você assistir a um filme ou ler um livro, você fala com um amigo, ou mesmo para um estranho no ônibus, e sua vida é transformada por ele. Imediatamente. Você não precisa ler a mesma sentença para 13 anos - você apenas lê-lo uma vez e você vai, 'Uau! Isso faz muito sentido!'

*Você não pode argumentar com a lógica do homem, Joe pensou consigo mesmo.*

E aqui está outra daquelas coisas que as pessoas ainda me dizer: 'Você tem que descobrir quem você realmente é e aceitar-se' eles vêm a mim e ir, Bem, eu estou aqui para dizer-lhe que não. Você não tem que ser algo que você não quer ser. Porque você agiu como uma pessoa se tímida até agora não significa que você está condenado a jogar tímido para o resto de sua vida. O fato de que você pode ter agido preguiçoso ou irresponsável não

*faço* -lhe assim - é um padrão de comportamento, não quem você é. Você pode ser quem você escolhe ser.

A mudança acontece o tempo todo - é a única constante na vida. O ponto é, você vai *escolher* o sentido que sua vida vai tomar e o tipo de pessoa que você vai se tornar, ou se você apenas sentar e esperar para que a vida aconteça com você?

Com a PNL, você começa a mudar o modo de pensar, sentir e se comportar. Você começa a tomar o que você está fazendo - tanto dentro de sua cabeça e no mundo real - e reprogramar-se para que você pode fazer mudanças poderosas em sua mente. Então, você vê, aqui você tem a **chance de assumir o controle de sua vida, mas ele só funciona se você *Faz* - se você realmente se comprometer a fazer o que é preciso para mudar as coisas ao redor, e depois ir e fazer acontecer.**

Quero compartilhar com você como você pode não só sentir-se tão bom quanto você tem no passado, mas ainda melhor do que isso. É sobre ser capaz de café até o seu cérebro!

Joe riu. Ele adorou a idéia de que você pode fazer alterações em sua mente apenas como aquele programa de TV onde tomaram destroços enferrujados e os transformou em brilhando supercarros! Ele se lembrava de como cético que sentira quando sua irmã tinha sugerido que ele fosse no primeiro seminário. Até aquele momento, ele estava se sentindo preso, fora das opções, ea idéia de que ele poderia escolher quem ele queria ser - bem, isso soou como uma ilusão. Agora, ele se sentia diferente. Ele ouviu atentamente como Richard continuou:

Um dia, o cara que era dono da casa em que eu estava vivendo em me chamou e me disse que Virginia Satir foi indo para ficar na área, por isso deve manter um olho sobre ela e ter certeza que ela era confortável. Agora, Virginia foi a razão pela qual eu fui desviado da matemática e da ciência e acabou PNL co-criação: ela era uma psicoterapeuta muito talentoso que poderia realmente produzir resultados consistentes.

A primeira vez que a vi, eu estava fora trabalhando em meu carro, mudando um filtro de óleo, e de repente essa mulher caminhou até a calçada. Ela era uma visão: muito alto e usando um vestido verde Day-Glo, saltos vermelhos brilhantes altos e grandes óculos de tartaruga. Ela estava olhando para mim com um grande sorriso, então eu me levantei, olhei para ela e disse, 'Posso ajudá-lo?'

E ela disse: 'Eu certamente espero que sim. Eu nunca usei um fogão a lenha madeira- e eu não gostaria de colocar a casa em chamas.'

Como nós caminhamos para o lugar dela, eu disse: 'Então, você é Virginia. Todo mundo diz que você é um grande psicoterapeuta. O que exatamente você faz?' 'Bem', ela disse, 'Eu realmente não fazer o que as outras pessoas fazem. I tentar obter meus clientes para ser feliz.'

Agora que fez um monte de sentido para mim, então eu perguntei: 'Será que funciona? E ela disse: 'Eu tenho sido muito feliz, porque eu tenho sido capaz de ajudar muitas pessoas a quem ninguém mais poderia ajudar.'

'Como quem?' Eu perguntei.

'Bem, eu trabalho muito com esquizofrênicos que estão hospitalizados, e eu descobri que se você levar sua família inteira dentro, alguns deles não parecem mais tão louco.'

Ser alguém que estudou sistemas, eu achei isso muito interessante.

Assim, Virginia ofereceu para me levar com ela. Ela estava fazendo um treinamento com o pessoal em um hospital psiquiátrico e quando eu a vi

trabalho, tudo o que fazia parecia fazer sentido para mim. As perguntas que ela pediu eram muito eficaz e muito sistemática, mas tudo que eu podia ouvir os funcionários eram coisas como 'Ah, ela é um milagreiro! Ela não é tão intuitivo? Tradução para o ser humano: 'Não é minha responsabilidade para aprender estas habilidades, porque eles são baseados em quem ela é, e não o que ela faz.'

Virginia entendeu que o mapa não era o território e ela levou esse conceito a um nível que, para mim, foi uma revelação. Claro, ela fez um monte de coisas - alguns dos quais você vai ter que aprender mais tarde hoje - mas basicamente o que ela fez foi, ao invés de interpretar o que as pessoas disseram em um sentido metafórico, ela tomou literalmente. Quando alguém lhe contou coisas não 'olhar' bom, ela assumiu que eles estavam falando sobre uma imagem dentro de sua cabeça. E se eles disseram algo sobre o 'som' das coisas, ela sabia que eles estavam se referindo a um som interno. Mais importante ainda, ela entendeu que as pessoas precisavam de alguém que poderia 'falar a língua', 'ver as coisas do seu jeito' ou, se preferir, 'entender seu mundo interior'.

Joe estava confuso. *O que Richard quer dizer com isso?*

Agora, deixe-me dar um exemplo que vai tornar as coisas mais claras para você. Um dia Virginia está trabalhando com um casal, porque eles estão lutando tanto seu casamento está quase destruído.

'Ele nunca faz nada em casa', a esposa começa. 'Isto *parece* como se ele nem sequer viver lá. Eu corro o dia todo tentando fazer o lugar *Veja* decente e ele só faz uma bagunça com isso '.

E Virginia vai, 'I *Vejo* o que quer dizer, Lucy.' Gente, essa mulher continua descrevendo suas fotos, e Virginia reconhece isso.

Então Virginia olha para o marido e diz: 'E você, Bob?'

Bob diz: 'Ela só *gritos* o tempo todo. É impossível ter um *conversa*ção com ela. Um minuto tudo está *quieto*, em seguida, a próxima coisa que eu sei, ela é *lamentação* sobre algo que eu nem sequer conhecem.'

O marido tende a usar muitas palavras auditivas ou de som. Você *ouvir* naquela?

Boa. Então Virginia vai, 'I *ouvir* você, Bob. Agora, Lucy, você tem

tentou *dizendo* -lhe estas coisas sem ficar com raiva em primeiro lugar?'

'É impossível', diz Lucy. ' *Veja*, Eu coloquei o lixo ao lado da porta para que ele *vê* quando ele sai. Será que ele vai levá-lo para fora? Não. Então eu esperar para *Vejo* se ele vai tirá-lo quando ele voltar. Na parte da manhã ele ainda está lá. Então eu vejo a ele mesmo e quando ele *mostra* -se, eu já estou furioso.'

'OK', diz Virginia, 'deixe-me *Vejo* se eu posso dar-lhe uma mais clara *cenário*. Bob, você *ouviu* sua esposa para fora. Qual a sua história?'

'É como se eu *contou* você, como ela é *sintonizado* -me para fora ou algo assim. Como vou saber o que está acontecendo, se ela não faz *conversa* para mim? Não é que eu gosto do normal *gritando e gritando*. '

Depois de uma breve negociação, sempre combinando suas palavras às da pessoa que está dirigindo, Virginia fica Lucy concordar para tentar *dizendo* Bob que ele deveria *Vejo*. Em troca, Lucy começa seu caminho em outro assunto quente.

'Ele *diz* me que ele me ama o tempo todo, 'Lucy vai,' mas ele nunca *mostra* isso para mim.'

'Como você quer que ele *exposição* -lo para você? inquire Virginia. 'Eu quero que ele notar se eu colocar algumas roupas bonitas ou fez meu cabelo. Eu adoraria se ele chegou em casa com flores.'

'EU *Vejo*, 'Diz Virginia. 'Deixe-me *exposição* uma coisa, mas você precisa *cenário* as palavras também.'

Esta é a maneira de sobreposição experiência visual de Lucy com sua capacidade de falar e ouvir de Virginia. Isto é o que ela fez o gênio que ela era. Em seguida, ela se vira para Bob e traduz a experiência de Lucy em algo que ele pode entender: 'Agora, você *ouço* para mim. Você está ciente de que quando sua esposa coloca em um vestido novo e você não faz *Veja* para ela, é como se você *contou* -la no mais doce *voz* quanto você amava e ela virou uma *ouvido surdo* para você?'

'Bem,' Bob retruca, 'que é exatamente o que ela faz.' 'Isso é porque ela precisa de você para *contar* ela que você *Vejo* ela, que você *ver* ela, que você preste atenção em como ela *parece*. Você *ouvir* me sobre isso?'

' *Alto e claro*. 'Então, para sua esposa:' É quando eu *Veja* para você e *Vejo* como você é linda que me sinto como *dizendo* o quanto eu te amo. Eu só não sabia que precisava ser *disse em voz alta*. Eu sinto Muito.'

Um sorriso cruzou o rosto de Joe. Sua namorada falou muito sobre como ela *Serra* seu relacionamento, enquanto ele preferiu *discutir* coisas. 'Uau, isso é algo que realmente poderia ser útil no fortalecimento da nossa relação', disse Joe a si mesmo, sua voz interior de repente mais confiante.

Richard também tinha achado útil:

Assim, nos primeiros livros nos propusemos a criar padrões que todos seriam capazes de aprender. Todo mundo pode aprender a ouvir o que Virginia fez e para fazer as mesmas perguntas como ela fez. Na verdade, você vai aprender mais sobre isso esta tarde. Isso é correto, Alan?

Todas as cabeças se viraram. Na parte de trás da sala, Alan assentiu com um sorriso.

Agora, de volta nas montanhas de Santa Cruz, um dos meus vizinhos era um inglês chamado Gregory Bateson.

Um homem brilhante, muito mesmo de um intelectual, muito conhecido, Gregory tinha lido meu primeiro livro - na verdade, ele tinha achado tão interessante que ele acabou escrevendo a introdução - e um dia ele me disse: 'Richard, há algo que você precisa fazer!'

'O que é isso, Gregory?

"Você tem que ir para o Arizona e conhecer Milton H. Erickson. 'Quem é Milton Erickson?

'Oh, ele é um médico e um terapeuta muito famoso! Enviei pessoas para ver o que ele está fazendo e ninguém sequer se lembrava de estar lá.'

'Legal! Isso é algo que eu gostaria!'

Então, nós abatido para o Arizona para se encontrar com esse cara que foi considerado - com toda a razão - para ser um dos maiores terapeutas vivos. Nós assistimos Milton trabalhar com os clientes e, quando voltamos, nós escreveu um livro explicando como ele usou a linguagem.

Veja, Milton se destacou para mim por três razões. Primeiro, ele foi o único a teorizar que o inconsciente estava sempre ouvindo e que você pode se comunicar em diferentes níveis de compreensão, mesmo no que parecia ser uma conversa regular.

Em segundo lugar, Milton percebeu que os sentimentos eram contagiantes. Isso significa que se você quer alguém para se sentir bem, você tem que começar por ir

em um maravilhoso afirmar-se.

Última, o que era realmente admirável sobre Milton foi que não importa como alguém louco foi, ele nunca olhou para ser 'louco' como algo para o qual você deve ser encarcerado para sempre, e ele nunca olhou para as drogas como sendo a resposta para a tomada de decisões estúpidas.

Milton e Virginia nunca desistiu de pessoas. Quando Virginia começou a trabalhar com alguém, ela não parou até que eles mudaram. Período. Não importava para ela se ele levou uma hora ou 25 - quando ela tem em sua mente que alguém poderia mudar, ela simplesmente nunca parar. Milton foi muito o mesmo, e eu tenho que partir deles. Esse tipo de determinação implacável é absolutamente necessário para ser eficaz no que fazemos.

Agora, o que a PNL é tudo sobre a promoção do que eu gosto de chamar *liberdade pessoal*. Isso significa que sua capacidade de escolher como você lida com seu cérebro, seu comportamento e sua vida. Mas antes de mergulhar neste, vamos dar uma pausa de dez minutos.

Joe aproveitou para tomar um café, em seguida, voltou para seu lugar e continuou a conversa com Edgar.

'Então, você estava me contando sobre Alan ...'

'Ai sim. Eu encontrei-o a ser um excepcional treinador. Ele é como o Obi-Wan Kenobi da PNL. A força é forte com ele. RI MUITO.'

Na verdade, ele disse que as letras 'L O L' em voz alta! Joe não podia acreditar. Era tudo o que podia fazer para não estremececer.

Ignorância, Edgar continuou, 'Desde o início ele me deu a sensação de que ele sabia o que ele estava falando e, mais importante, ele sabia como obtê-lo do outro lado. É como se ele sempre sabe exatamente onde o público é e como captar a sua atenção:. Dando um exemplo adicional no momento certo, rachando uma piada aqui e ali, mostrando como as diferentes ideias e técnicas de trabalhar juntos para criar um processo contínuo' Edgar colocar em uma voz esganiçada alta soar como Yoda de *Guerra das Estrelas* e acrescentou: 'Como usar o lado bom da força, entendo que ele faz.'

Joe não podia deixar de rir. Edgar *estava* realmente engraçado - à sua maneira, muito original.

'Eu nunca tive o prazer de vê-lo no palco', ele respondeu, 'mas eu posso relacionar com o que você está dizendo. Ter alguém como ele como um dos assistentes no curso anterior realmente fez a diferença. Ele me ajudou a limpar minhas dúvidas sempre que eu tinha.'

Foi então que Joe percebeu, pelo canto do olho, que Emily parecia ser bastante baixo. Sua mãe tinha saído por um momento e ela estava apenas sentado imóvel em seu assento, com a mão direita em concha sobre os olhos. Assim como Joe estava prestes a desculpar-se e ver se ela estava bem, Teresa retornou ao seu lugar. Imediatamente Emily rebocada um sorriso enorme no rosto.

Não era da empresa de Joe, mas ele queria descobrir o que estava acontecendo com Emily. Ele prometeu manter um olho nela.

## Capítulo 3

### Como se sentir bem

Depois do intervalo, Richard voltou prontamente para o palco.

Agora, provavelmente, uma das lições mais importantes que aprendi em estudar Virginia e Milton foi que eles sempre focada em obter o cliente em um estado emocional diferente quando pensar sobre seus problemas.

Se eles poderiam obter o cliente a pensar sobre o problema, enquanto se sentindo bem, ele ajudou a fazer mudanças poderosas.

PNL foi criada para dar às pessoas mais controle sobre sua mente. Isso é, em essência, o que estamos fazendo aqui. Você tem que perceber que você pode criar qualquer estado que você quiser, quando quiser. Você pode aprender a olhar para o mesmo pedaço de história pessoal de uma maneira diferente ... Porque a verdade é que não é sua história pessoal que faz você quem você é, é sua resposta a ela.

Este era um conceito particularmente importante para Joe. *Não é o meu passado que me faz quem eu sou, mas como eu responder a ela.* Ele considerou isso enquanto Richard continuou:

Tudo o que fiz nos últimos 40 anos tem sido sobre ter liberdade pessoal - ou seja, a liberdade de escolha. Eu não quero fazê-lo de modo que você não pode ficar com raiva ou com medo anymore. Eu **quero certificar-se de que você pode escolher *quando* ficar com raiva ou com medo e *que* ficar com raiva ou medo sobre.** Dessa forma, você pode começar a fazer todas essas coisas úteis. O medo mantém você seguro e fora do problema, mas um medo de elevadores? Mesmo?

Você deve estar com medo de coisas que valem a pena ter medo sobre, como desperdiçando sua vida remoendo o passado!

Joe sabia que, recentemente, ele não tinha sido ficando assim com sua namorada em parte porque ele estava se sentindo sob pressão, e que algo semelhante estava acontecendo com ela. *Eu preciso ter mais controle sobre o meu humor*, ele pensou.

Agora, a primeira coisa que eu quero que você faça, hoje, é uma experiência de pensamento.

Sempre que pensamos, fazemos isso de três formas principais: criamos imagens mentais e filmes, falamos para nós mesmos e temos sentimentos.

**Agora, durante anos todos estavam perguntando sobre *que* aconteceu em sua vida, em vez de *como* você estava pensando sobre isso. O que eu descobri foi que *o caminho* Você já pensou sobre as coisas foi o que determinou como você se sentiu. O que isto significa é que você pode ajudar as pessoas a mudar quando você ensiná-los a assumir o controle dos filmes que eles fazem em sua mente ea forma como eles falam para si mesmos.**

Acho que todo mundo aqui vai ao cinema pelo menos uma vez em um tempo, então você pode estar familiarizado com a sensação de ver um filme na tela grande e realmente gostando, então vê-lo novamente algum tempo mais tarde, um pequeno aparelho de TV e não encontrando metade tão bom quanto as suas lembranças.

Joe sabia exatamente o que Richard estava falando. Na verdade, ele havia visto recentemente um filme na TV e não tinha acabado parecia pior - mesmo a história tinha feito menos sentido do que tinha no cinema!

Isso porque o tamanho da imagem é importante quando se trata de sentir-se mais ou menos envolvidos. Mesmo que o conteúdo permanece o mesmo, quando você alterar a qualidade da imagem - seu tamanho, o brilho, distância e cor - a sua experiência inteira muda.

Agora, pense em algo que aconteceu com você recentemente e ainda o incomoda, algo que você deseja ter fora de sua mente ...

Um episódio veio à mente de Joe: uma discussão que tivera com um cara bêbado que tinha sido dando em cima de sua namorada um par de noites atrás.

As chances são de que você está imaginando uma cena em tamanho natural tão vividamente como se

você estava realmente lá, certo?

Quando Joe pensava nisso, era verdade: ele estava lembrando o evento como se fosse um filme jogando na frente dele.

Tome essa imagem e começar por torná-lo menor. Em seguida, movê-lo para longe e drenar a cor fora dele. Se você ouvir as vozes e os sons da cena, fazê-los desaparecer junto com o brilho. Faça a imagem tão pequena que você tem que apertar os olhos para ver o que está lá dentro, e depois torná-lo ainda menor. Quando é do tamanho de uma trilha, você pode apenas escová-lo afastado - apenas como aquele.

Joe seguiu as instruções ao pé da letra. Como ele fez a foto menor, ele também fez o som da voz do cara mais silencioso e imaginou a imagem em movimento cada vez mais longe. Quando ele fez isso, ele começou a se sentir muito melhor sobre a experiência.

Que se sente melhor, certo?

Quase todo mundo concordou.

Boa. Então eu sugiro que você deixá-lo onde está!

Veja, este é o ponto onde as pessoas costumam me perguntar: 'E se ele volta? Bem, se isso acontecer, você tomar apenas mais dez segundos do seu tempo - ele realmente não deve levar mais do que isso - e fazê-lo novamente. Depois de ter feito isso algumas vezes, seu cérebro vai pegar o jeito dele e começar a fazê-lo por si só.

E já que estamos falando sobre isso, deixe-me mostrar-lhe uma outra maneira de fazer uma vara mudança positiva. Desta vez eu quero que você pense em algo divertido. Eu sei que alguns de vocês estão mais acostumados a pensar em algo terrível, mas nunca é tarde demais. É realmente incrível: você pedir uma audiência para pensar em algo terrível e todos eles têm-lo imediatamente. Então você pedir-lhes para pensar em algo divertido ... bem, deixe-me colocar desta forma: alguns de vocês tomar esta morto negócio divertido toda a sério!

Então, eu quero que vocês a pensar em algo divertido-tastic e depois juntos vamos explorar sua sala de controle pessoal. Esse é o lugar onde a mágica acontece e você pode moldar as coisas do jeito que você quiser.

Imagine uma tela direita na frente de você, assim você pode ver o que você quiser lá.

Agora, pense em uma experiência muito agradável, onde você realmente tinha um bom tempo. Isso é *realmente* tinha um bom tempo - se não faz você se sentir como rindo mesmo agora, não é o que você está procurando.

Veja o que você viu no momento, ouvir o que você ouviu e sentir o que você sentiu. Realmente imagine que você está lá e está acontecendo agora.

Joe se lembrou de uma viagem de barco que tinha sido sobre recentemente com sua namorada. Lembrou-se de como os dois tinha sido em pontos sobre uma cara engraçada Joe tinha feito para ela. Tinha sido tais uma tarde incrível, ele começou a feixe só de pensar nisso. Enquanto isso, uma mulher em uma das filas da frente explodiu em risadas bastante distinta. Richard olhou para ela.

É isso mesmo, você obviamente tem o meu significado! E quando o resto de você encontrar uma memória que é tão bom, mantenha esse pensamento para um feitiço.

Agora, o que eu quero que você faça é imaginar uma alavanca que diz 'Fun' e movê-lo lentamente. Para torná-lo sentir-se ainda mais real, na verdade, fazer o gesto. Está certo.

Eu sei que alguns de vocês sentem que isso é uma coisa ridícula para fazer. Aqui é o meu conselho para você: faça o exercício. Imagine que alavanca, agarrá-lo, e quando você chegar ao ponto onde você realmente sente que é uma coisa estúpida de se fazer, considere isto: *as coisas que você faz que tornam a sua vida desagradável são ainda mais estúpido.*

Como Joe se lembrava da viagem de barco vividamente, um enorme sorriso apareceu em seu rosto. Como o sentimento maravilhoso se espalhar por todo o seu corpo, ele imaginou agarrando uma alavanca e começando a mover-se.

Agora, como você permitir que a imagem da memória emocionante para chegar cada vez mais perto e maior e mais brilhante, começar lentamente deslizando a alavanca para cima, apenas com a taxa ea velocidade que se encaixa as mudanças em sua fisiologia.

Permitir que emocionante memória para chegar mais perto e mais perto e maior e mais brilhante. Adicionar cor à imagem da memória, fazê-la brilhar, olhar para os detalhes ...

E como você faz isso, ouvir uma voz em sua cabeça dizendo: 'Vamos começar a diversão.'

Joe podia sentir-se decolando como o filme ficou maior e mais vivas e mudou-se a alavanca para cima.

Esta é uma técnica de PNL chamamos de 'ancoragem'. Você toma uma sensação e associá-la a um estímulo - neste caso, a alavanca no painel de controle de sua mente. Desde as duas coisas vieram juntos, seu cérebro decide que eles devem ficar juntos. Esta técnica maravilhosa permite capturar qualquer sentimento e associá-lo com uma imagem interna como a alavanca, ou um toque, ou uma palavra, ou um movimento; Dessa forma, você pode usar esse estímulo mais tarde para retrigger esse sentimento quando você precisar dele.

Joe encontrou-se sentindo realmente, realmente bom como Richard deu a todos alguns momentos para desfrutar seus filmes internos antes de dizer:

OK, agora voltar para a Terra. Eu quero te mostrar algo. Você não precisa ter tempo para criar esses sentimentos no futuro, porque você tem a sua alavanca. Então, agora que a maioria de vocês estão de volta no planeta Terra, tente o seguinte: em sua mente, feche os olhos e apenas agarrar a alavanca de novo e mover para cima como você diz para si mesmo: 'Vamos começar a diversão.'

Joe tentou fazê-lo, ea sensação emocionante veio de volta. Ele estava ansioso para praticar este!

Isto é como âncoras trabalhar em PNL. O número de horas maioria das pessoas gastam sentindo mal é absolutamente ridículo e o número de horas em que você não mergulhou em desfrutar a magia de estar vivo, porque você estava muito ocupado, é uma loucura. Eu sei que estes são tempos agitados, mas se você estiver indo para apressar de qualquer maneira, assim como você pode apreciá-lo.

Você pode fazer cada coisa que você faz mágico, especialmente quando você está com outras pessoas: lembre-se de ir para o estado de direito.

A pergunta que eu levar as pessoas a se perguntar é: "Como é bom você pode sentir sem razão aparente? E se você pensa que é uma idéia maluca, pense nisso: as pessoas realmente reviver argumentos que eles não têm! Não é estranho? E eles nem sequer fazer isso por diversão; eles fazem isso para fazer-se sentir mal. Eles têm argumentos imaginários e eles passar por eles uma e outra vez em sua cabeça.

Ouçã a esta: uma mulher - um ser humano perfeitamente ser inteligente com um PhD e tudo - veio ao meu escritório e me disse, 'Eu estive em terapia há 16 anos, e eu ainda discutir com a minha mãe o tempo todo.'

"Onde está sua mãe? Eu perguntei. 'Minha mãe está morta.'

Agora, eu não sei sobre você, mas isso me deu arrepios. 'E você discutir com ela o tempo todo.'

'Dentro da minha cabeça', ela especificado, como se isso fosse torná-lo um pouco melhor.

Eu fui a muitos lugares na minha vida, vi muitas coisas estranhas, mas eu nunca ouvi coisas mais spookier do que o que as pessoas me dizer sobre o interior de sua mente. A ideia de que alguém iria gastar horas e horas discutindo com uma pessoa morta dentro de sua cabeça ... Na verdade, eu perguntei a ela: 'Será que isso nunca ocorreu a você apenas para não fazer isso?'

Ela olhou para mim como se eu fosse louco. E ela está sentado lá com argumentos com sua mãe, e para trás, em vez de ter uma vida!

Veja, há uma diferença real entre o interior eo exterior de sua mente, e você deve entender que é seu cérebro e você pode fazê-lo fazer o que você quer que ele. Você só precisa ser capaz de perceber que as vozes dentro de sua cabeça tem controles de volume. Você pode torná-los mais alto, você pode torná-los mais suave, você pode fazê-los dizer o que você quer - e em qualquer tom de voz que você escolher.

Como Joe anotei o que Richard tinha acabado de dizer, sua mente voltou para sua namorada e para a primeira vez que se encontraram. Quão diferente sua vida seria agora, se naquela época ele não tinha tomado o controle daquela voz irritante em sua própria cabeça. Mas agora que estava ficando fora de controle e comprometer todo o seu relacionamento. Ele teve que voltar para o básico e se recusam a deixá-lo ditar seus pensamentos e sentimentos do jeito que tinha sido feito ultimamente.

E agora eu quero dizer-lhe sobre isso. Um grupo de pessoas - e não me pergunte como eles tiveram essa idéia - eles tomaram uma cultura de iogurte, dividido ao meio e anexado metade do que a algo que poderia medir sua atividade elétrica.

Em seguida, eles derramado leite sobre a outra metade - você sabe, isso é o iogurte come: o leite.

Agora, quando esse meio se cansou, a outra metade - aquele com os sensores - começou a responder: ele sabia que a outra metade estava sendo alimentado!

Então, eles me perguntou: 'Richard, como podemos explicar que quando alimentamos o iogurte até aqui, a outra metade sabe?'

'Porque eles são gêmeos.'

'Bem, isso não é muito de uma explicação.'

'Bem, não há outra explicação simples, então: iogurte sabe iogurte.'

Eles olharam para mim totalmente confuso, mas acredito que tudo está vivo em sua própria maneira. Mesmo idéias estão vivos. Isso é o que torna este tão importante.

Em seguida, os pesquisadores tentaram colocar paredes entre as duas metades do iogurte. Fizeram-los fora de madeira, eles fizeram-los para fora de diferentes metais, eles tentaram barreiras eletromagnéticas, e ainda quando alimentado uma metade do iogurte, a outra metade foi à loucura.

Eles disseram, 'Nós simplesmente não entendem. Tem que haver uma explicação para isso.'

Eu disse a eles que havia um e que se eles me deixaram sozinho lá, eu iria construir uma parede do iogurte não poderia se comunicar através.

Eles disseram, 'É impossível, Richard. Nós já tentou de tudo.' E eu disse, 'Não, você não tem.'

Mas isso é o que acontece quando você confunde seu mapa para o território que é suposto para descrever. Quando as pessoas se recusam a aceitar que a realidade pode ser um pouco mais complexo e variado do que sua representação dele, eles não têm espaço deixado para a melhoria.

Quando esses caras vieram atrás, uma semana depois, eu tinha construído a barreira. Eles fizeram a experiência e o iogurte não respondeu, de modo que perguntou: 'O que é essa barreira feita de? A verdade é que era um tanque de peixes cheio de iogurte. Porque, quando um dos iogurtes vibrado na parede do iogurte, a vibração foi absorvido. Ele só poderia ir tão longe.

É por isso que é tão importante para você perceber que o estado que você está é a principal ferramenta que você está trabalhando. Você não pode estar deprimido e esperar para ajudar as pessoas a ser alegre.

Como se viu, quando eu construí a parede fora de iogurte, eu entendi que as coisas que vibram vibram juntos. Quando você puxar a corda piano, todas as cordas com que harmônica vai vibrar. É que as coisas se conhecem. O que significa que se você ir ao redor mal-humorado, você vai conhecer pessoas mal-humorado, ou as pessoas vão ser mal-humorado ao seu redor. Tu colhes o que tu semeias.

Iogurte sabe iogurte e as pessoas sabem pessoas. Se você quiser alguém para sentir uma certa maneira, você tem que ir lá primeiro.

Ao ouvir isso, de repente, ocorreu a Joe que seus estados emocionais definitivamente afetou sua namorada em uma maneira grande. Sempre que ele chegou do trabalho forçado e ela veio, encontrou-se tornando mais e mais irritado como a noite fomos. *Bem, talvez essas grandes mudanças de humor não são sobre ela. Talvez seja meu estado que afeta ela*, ele pensou. Esta foi uma revelação.

Richard estava falando sobre os estados de diferença poderia fazer:

Por exemplo, eu trabalhei com um cara que era chefe de uma empresa. O problema dele era que ele estava com medo de atender as mulheres. A coisa louca foi que quando eu perguntei o que ele fez como um hobby, ele disse, 'Ski-jumping.

'Aquele em que você pular fora do lado de uma montanha e voar pelo ar?

'Sim', disse ele.

"E você está com medo das mulheres? 'Sim!'

'Claro,' eu mergulhada ele, 'eles podem ser muito assustador. Especialmente quando eles lutam por esse último par de sapatos à venda!

Todo mundo riu.

Este é o lugar onde você tenta fazer as pessoas se sentem tão estúpido como eles estão agindo. **Porque se as pessoas não sentir tão estúpido como eles estão agindo, eles vão começar a tomar os seus problemas muito a sério. E se você tomar problemas muito a sério, então você só torná-los mais real, porque, você vê, essas coisas não são reais, são ilusões. Pisando em um prego que atravessa seu pé - que é real, e isso dói, mas as pessoas podem aprender a controlar, mesmo que a dor.**

De qualquer forma, esse cara me disse que quando ele olhou para as mulheres, tornou-se absolutamente petrificada. Então eu olhei para ele e eu disse, 'OK, deixe-me ver se entendi: você colocar um par de varas em seus pés, cera-los para cima, deslize para baixo uma montanha a uma velocidade muito rápido, disparar a montanha e para o espaço, voando pelo ar por centenas de jardas sem pára-quadras ... e isso não assustá-lo?'

'Não, é emocionante.'

'E você vê uma pessoa sentada sozinha em uma mesa, bebendo café. E para passar por cima e dizer Olá assusta você.'

'Sim, com certeza.'

'Saltar de uma montanha ... contra dizendo Olá. Não equilibrar a mim de alguma forma.'

E ele me olhou timidamente e disse: 'Eu sei que parece loucura.' 'Isso é porque é!' Eu disse a ele. 'Vamos virar esse jogo. Sabe aquela sensação de alegria que você começa a direita antes de saltar?'

'Sim Sim!'

'ESTÁ BEM. Tire esse sentimento e girá-lo em seu corpo. Torná-lo mais forte e mais forte. Agora, eu quero que você vá lá embaixo e, como você girar esse sentimento, eu quero que você simplesmente caminhar até as pessoas e dizer Olá. Encontrar as pessoas que você nunca iria falar. Se você começar a sentir medo, tudo que eu quero que você faça é simplesmente lembrar o sentimento que você tem antes de você pular de uma montanha. Porque, você sabe, isso vai ajudá-lo, enquanto que sentir medo não é. Então, se você começar a sentir medo, basta parar. Pare de pensar sobre isso, voltar, me lembro da sensação de alegria, em seguida, olhar para o que você quer fazer e ter esse sentimento com você.'

Então, ele saiu e ele ficou fora por cerca de uma hora. I finalmente enviado alguém para baixo para olhar para ele, e quando eles voltaram, eles me disseram: 'Ele não vai voltar, porque ele está falando com uma senhora!'

Joe riu. Era como a primeira vez que ele conheceu sua namorada. Lembrou-se falando sozinho **continuamente sobre como ela não estaria interessado em conhecê-lo. *Que estranho, ele pensou, que alguém agora estou tão confortável com costumava ser alguém que eu tinha pavor de falar.***

Agora, deixe-me mostrar como você pode ter os bons sentimentos que nós ancorados antes e usá-los para transformar a sua vida. Desculpe,

senhora, qual é o seu nome?

Richard estava apontando para baixo para a mulher Joe tinha visto vasculhando ansiosamente através de sua bolsa antes. *Isso deve ser interessante, ele pensou. Um grande desafio.*

A mulher parecia mais estressados do que nunca como Richard apontou para ela. Seu rosto ficou vermelho brilhante. 'Liz', ela respondeu com a voz tensa.

O que você faz, Liz? Quando você não está se preocupando, que é isso?

Liz parecia chocado que ele sabia. Richard apenas sorriu.

Não fique tão surpresa, Liz, foi escrito em seu rosto. Literalmente. Sabe quando você estragar o seu rosto para cima como que não é propício para realmente bons sentimentos?

Liz abanou a cabeça.

Bem, quando você sorri o seu cérebro libera produtos químicos felizes em seu corpo e quando você franzir a testa ele libera um conjunto diferente de produtos químicos que produzem estresse e preocupação. Uma boa idéia seria a relaxar seu rosto mais e dar a si mesmo uma dose de bons sentimentos.

Então, o que você faz, Liz?

'Eu sou um professor', disse ela, apenas alto o suficiente para Joe ouvir.

Um professor? Bem, agora, é mais importante do que nunca que você receber esse direito, Liz. Porque iogurte sabe iogurte e as crianças de sua classe precisa estar em todo o tipo certo de iogurte - o tipo saudável, se você me entende.

Mas antes de eu convidar Liz para o palco, vamos dar uma pausa de cinco minutos.

Joe estava ansioso para ver como isso funcionaria com Liz. Seria interessante ver se Richard pudesse ajudá-la. Ele olhou para suas anotações e depois de alguns minutos, Richard continuou:

Agora, Liz, você pode vir aqui e me ajudar com alguma coisa? Você parece muito estressado e quero lhe ensinar uma técnica que pode ajudá-lo.

Liz fez seu caminho para o palco e sentou-se ao lado de Richard. Ela estava ofegante quase audível.

Deixe-me lhe fazer uma pergunta, Liz: quanto tempo você gasta se sentindo mal?

'Horas e horas', ela respondeu humildemente.

Joe quase riu alto na honestidade desta senhora. Para admitir que você gastou muito do seu dia sentindo-se mal parecia engraçado para ele. Mas a coisa preocupante foi que ele tinha sido gastar um pouco muito tempo fazendo a mesma coisa mesmo. Ele sabia que tinha que prestar atenção ao que Richard estava dizendo.

Fico feliz em ver que você está sendo honesto comigo, Liz. A coisa que eu quero que você considere é esta: quando você muda, o que você vai fazer com todo esse tempo? Basta pensar em todo o **tempo livre que você terá. Isso é o que se preocupar! Alguns de vocês gastam tanto tempo se preocupar e se preocupar que você nem me lembro como se sentir realmente grande por mais tempo.** Se eu só enfrentar o que você incomoda, é provável que você só vai encontrar outra coisa para alarido. É por isso que nós estamos indo fazer coisas minhas way. I têm uma recomendação, e alguns de vocês pode querer experimentá-lo. Eu quero que você feche os olhos, Liz, e eu quero que você pense sobre um dos melhores sentimentos que você já teve.

Richard fez uma pausa, permitindo-lhe aceder a experiência. Ela franziu a testa em concentração, obviamente lutando com a lembrança.

Tente algo tão bom que você não pode nos dizer sobre isso.

Liz corou, sua carranca derretendo em um sorriso.

É isso aí! É disso que estou falando. Veja, caras, o pensamento correto pode afetar toda a sua fisiologia instantaneamente. Isso é o quão poderoso é a mente. Este é o tipo de resposta que você quer extrair e melhorar, de modo que você pode usá-lo todos os dias para fazer a sua vida absolutamente fantástico.

OK, agora este sentimento, isso realmente incrível sensação, me diga, onde é que começa no seu corpo? Que parte de você? E de onde ele se mudar para?

Liz pensou um pouco e respondeu: 'Meu estômago. Ele se move para cima.'

-Se, OK. Agora, quando o bom sentimento vai embora, para onde vai? Quando você parar de pensar sobre esse sentimento, para onde vai?

Depois de alguns segundos, Liz empurrou suas mãos longe de seu corpo. 'Out', ela respondeu.

OK, aqui vai um pequeno truque que realmente vai ajudá-lo: deixar que o sentimento bom vir para cima, e pouco antes que ele vai embora, retirá-lo e voltar para o início, de modo que ele se move em um círculo, e começar a girar rodada e redondo.

Está certo.

Liz começou a sorrir quando ela começou a se concentrar novamente.

Spin-lo mais rápido que você continuar pensando sobre essa experiência. E mais rápido. Está certo.

Agora, mesmo que fora, então ele gira no meio à medida que gira em torno ainda mais rápido. Veja, você não tem idéia de quanto prazer seu corpo é capaz

do. Spin-lo mais rápido, e se você continuar girando, ela vai mudar de uma forma muito original.

A tensão no rosto de Liz estava se dissipando - ela ainda riu.

Isso mesmo, fique à vontade para se divertir - ao mudar a sua vida para o curso good.Of, você percebe que quanto mais rápido você girar o sentimento e mais rápido ele vai, quanto mais cedo há um ponto em que ele se sente realmente bom? É quando as pessoas vão parar e dizer: 'O que aconteceu com você? Você está sorrindo o tempo todo. O que você tem?' Adoro quando eles fazem isso. Então você só olhar para eles e rir.

E isso é exatamente o que Liz fez. Na verdade Joe notou que seu humor estava se espalhando rapidamente **através da audiência. *direita de Richard, ele pensou. Unidos são contagiosas.***

Richard estava explicando ainda mais:

Você vê, se é um sentimento bom, você não quer que ele vá embora - você só quer que ele se acumule, para ficar lá e ficar mais forte.

Mesmo melhor, vamos levar este sentimento bom e vamos acrescentar algo a ele, porque eu sei que você vai enfrentar situações no futuro que fizeram você se sentir mal no passado.

Agora eu gostaria de informá-lo sobre uma técnica que você pode usar para banir maus sentimentos. OK, Liz?

Liz assentiu.

O que eu quero que você faça é pensar a mesma coisa que fez você se sentir mal. Basta imaginar vê-lo em uma tela e tomando conta do mostrador brilho. Então, em um movimento rápido, eu quero que você transformar isso discar todo o caminho até brilhante, de modo que você completamente branco a imagem para fora - um

momento em que você vê-lo, eo próximo é apenas completamente branqueada fora.

Como Liz fez isso, ela empurrou um pouco na cadeira.

Excelente! Faça isso novamente. Imagine a única coisa que fez você se sentir mal. Agora branco para fora, rápido real. E de novo. E de novo. Agora, pegue o que realmente boa sensação de que você estava girando, e como você imaginar que situação no futuro, branco para fora o mau pensamento e girar esta sensação muito boa ao redor.

Como você faz isso, você vai ouvir uma voz interior que diz: 'Nunca mais!'

Porque às vezes você vai sentir que é o bastante e você não vai permitir-se a continuar a fazê-lo. Se você pensar sobre o número de horas que você desperdiçados sobre isso e pensar sobre o quanto divertimento você pode ter em vez disso, você não vai gastar seu tempo fazendo coisas que você não quer fazer mais. É assim que você vai ter tempo para criar novos hábitos positivos.

Então, imagine-se nesta situação difícil no futuro, mas desta vez, branco qualquer imagem negativa e sentir esse sentimento bom girar mais rápido em todo o seu corpo - e observe o que acontece.

Agora ... Eu quero que você parar e pensar sobre essa situação e ver como você se sente sobre isso. Você pode imaginar se sentindo mal?

Liz tentou, mas seu rosto só mostrou surpresa, então consciência relaxada que uma mudança tinha realmente ocorrido.

A verdade é que se você vai para o estado de direito, você pode fazer praticamente qualquer coisa, mas se você não mudar seu próprio estado interno, então como você pode esperar outra coisa para mudar?

Quando eu comecei, sendo um cientista da informação, eu fui sobre as coisas de forma diferente do que todos os outros. Eu fui e colocou um anúncio no jornal, pedindo para as pessoas que costumavam ter fobias e se livrou deles. Eu tinha cerca de 100 pessoas entrar e eu disse a cada um, 'OK, você tinha uma fobia. Como você se livrar dele?

E todos eles me disseram basicamente a mesma história. Ele foi algo como: 'Bem, depois de anos e anos, eu fiquei tão farto disso Eu disse: "Isso é

isto. Eu não aguento mais. Essa foi a palha que quebrou o camelo para trás.” E então todos pararam, deu um tapa na testa e disse: 'Naquele momento, olhei para mim e eu vi o quão estúpido era para ter medo.'

1. E eu escrevi o seguinte:
2. tapa na testa (provavelmente opcional!)
3. Desassociar - isto é, se vê na imagem

Observe a si mesmo fazendo isso de um ponto de vista dissociado

E eu decidi testá-lo em pessoas que ainda tinham fobias. Naquele tempo não havia esse cara de Wessington. Seu problema era que ele tinha ataques de pânico cada vez que tentava sair da cidade.

Então, pedi-lhe para imaginar dirigindo em direção à borda da cidade e observar a cena como se fosse Superman voando ao lado de seu veículo, olhando para si mesmo dirigindo sua caminhonete pick-up. Como ele estava voando, ele assistiu-se derrapar a uma parada, sair do caminhão e surtar, mas a parte dele que estava observando toda a cena apenas voou em, direita fora da cidade. Agora, o truque é que dentro de sua mente eu já tinha calmamente voar e, ao mesmo tempo, eu tinha-o fora da cidade.

Agora, se você se vê de longe sentado no banco da frente de uma montanha-russa, é uma experiência totalmente diferente do que realmente sentado lá. É uma perspectiva diferente e um conjunto diferente de sentimentos. Sabendo que essas coisas são diferentes, quando as pessoas querem mudar seus sentimentos, uma das coisas que sempre fiz é encontrar uma maneira que poderia literalmente ter uma nova perspectiva.

E isso nos leva de volta para a experiência de pensamento tentamos antes. Esta mudança de perspectiva é apenas mais uma dessas variáveis - juntamente com o brilho ou o tamanho da imagem - que você encontra na mente das pessoas. Na PNL nós chamamos *submodalidades*.

E agora, vamos dar Liz uma salva de palmas. Obrigado, Liz.

E com isso, Liz voltou para seu assento olhando muito melhor do que ela tinha quando ela cambaleou no palco alguns minutos antes.

Joe ficou intrigado como Richard explicou mais sobre submodalidades:

Deixai-me passar essa idéia mais uma vez. Dentro da sua cabeça, as imagens têm de ter um lugar, eles têm que ter uma distância, eles têm que ter um tamanho; eles estão ou em preto e branco ou eles são na cor, eles são um filme ou eles são um slide. Sons tem que vir da direita e / ou da esquerda; soam tanto como eles estão indo ou como eles estão indo para fora. Estes, para mim, parecem ser as distinções importantes que temos de fazer as coisas. Isso deve ser no manual do nosso dono. Infelizmente, nós não vêm com um, por isso temos de criar a nossa própria.

A razão pela qual eu me concentro muito neste momento em descobrir onde os sentimentos começar e como eles se movem - e em fazer as imagens menor ou maior e os sentimentos vão para trás - é que eu descobri a coisa mais simples de todos, o que é que você pode reprogramar o seu comportamento alterando a maneira como você se sente. E você pode mudar a maneira como você se sente por fazer algo diferente com os sons e imagens que você faz dentro de sua mente.

Agora, eu tinha Liz vir até aqui, e ela sentou-se para o que - cinco minutos ou assim?

Como Richard olhou para Liz, ela balançou a cabeça e sorriu brilhantemente. Ela parecia muito mais relaxado.

Em sua mente, você tomou alguma coisa e branqueada-lo para fora, e você executou seus bons sentimentos mais rápido, não é? E quando você pensa sobre isso agora, ele se sente totalmente diferente.

E este é um negócio sério, direito, Liz?

A voz de Richard soou grave e preocupado. Ele olhou severamente para Liz - que começou a rir!

Ei, o que você está rindo para? E sobre os seus problemas? Onde está a dor e sofrimento? Oh, eu vejo: você está resistindo a mudança! Quer que o seu problema nas costas? Você vê, o problema é que, porque eu não preciso saber qual é o problema em primeiro lugar, eu não peço. E então, quando as pessoas querem seu problema nas costas, corro o risco de dar-lhes de volta o problema errado.

Liz estava segurando a barriga agora, seu rosto ficando vermelho de tanto rir, como Richard continuou:

Pense em todas as coisas que fizeram você se sentir mal. Vamos lá você consegue! Todos os pensamentos que fez você se sentir estressado, preocupado, ansioso ...

Liz estava rindo cada vez mais alto.

Não pode ser tão fácil. Você precisa gastar muito mais tempo se sentindo mal. Você não pode estar se sentindo melhor já! Liz, você realmente é um cliente terrível. E sobre todos os erros que você fez? E sobre suas experiências ruins?

Ela não parava de rir, e quando o fez, a multidão começou a subir também. Richard olhou para a platéia e piscou, seus olhos brilhando.

Não seria terrível se cada vez que você começou a se sentir mal, você tem apenas uma corrida das risadas? Porque, para mim, o verdadeiro truque é entrar e alterar as imagens em sua mente e a maneira como você fala para si mesmo e fazer o seu cérebro se sentir realmente bem. Isto é o que eu chamo de 'terapia ridículo'!

Quando eu fiz isso com o cliente que tinha medo das mulheres, ele foi capaz de mudar a maneira como ele se comportou. Ele não foi capaz de se aproximar de uma mulher até que algo dentro dele tornou divertido. Você só pode fazer isso tomando as coisas que aparecem difícil e mudando a maneira como você se sente sobre eles. E isso não é feito por remexendo em sua infância. Se a sua infância sujado-lo, voltando a ele só vai bagunçar tudo mais.

**Já que estamos falando sobre a infância, é hora que você deu um pouco de *esta boa* sentindo-se às crianças de sua classe, Liz. Diga-me, você já reparou que quando você está de mau humor, as coisas parecem mais difícil e até mesmo um pequeno problema pode se sentir como o fim do mundo? Você acha que é possível que, quando você se sentir mal, ele recaia sobre as crianças? Você já reparou que quando você se sentir bem você pode lidar com a classe muito mais facilmente?**

Liz, o rosto agora brilhando, parou por um segundo, em seguida, respondeu: 'Sim, às vezes eu saio da cama do lado errado da manhã e eu só sei que as crianças vão ser difícil ...'

Richard a interrompeu:

Alguma vez lhe ocorreu que talvez, apenas talvez, não é sobre você que tem poderes psíquicos e ser capaz de prever como eles vão ser? E se, em vez disso, você decidiu deliberadamente para se sentir bem para absolutamente nenhuma razão? Como você acha que seus alunos iriam responder a você se você estivesse de bom humor com mais frequência? Pense nisso. Ensino só poderia ser mais fácil.

Liz contemplado por um momento com o cenho franzido, como se estivesse considerando a possibilidade de que ele era realmente *dela* humor que influenciou as crianças e não o contrário. Em seguida, ele olhou como se de repente ela teve um momento lâmpada, que é quando Richard acrescentou:

Ou isso, ou apenas mudar sua cama contra a parede. Então você só pode sair dela, no lado direito.

Que começou Liz rindo novamente. Richard virou-se para o público:

Agora, é hora de você todos tiveram a chance de tentar fazer isso. Escolha um parceiro, apresentar-se, em seguida, chegar a ele. Decidir quem vai ser o primeiro. Em seguida, pedir a outra pessoa se há uma parte de sua vida em que se sente preso ou bloqueado, uma situação onde eles ficam maus sentimentos cada vez e isso limita o seu comportamento, porque leva à coisa mais horrível os seres humanos podem fazer: hesitar. E hesitam e hesitar, ea próxima coisa que sei é que não há nenhuma oportunidade para a esquerda. Porque quando a oportunidade passa por você, você pode vê-lo caminhar para a distância e, em seguida, viver em pesar para o resto de sua vida, ou você pode saltar sobre ele e tentar algumas coisas.

Joe mexeu-se na cadeira. Ele não podia esperar para levantar-se e fazer o exercício imediatamente.

Mas Richard teve mais algumas instruções em primeiro lugar:

Eu quero que você sentar-se com o parceiro que você escolher e tê-los entrar em um estado onde eles se sentem realmente bom. Agora, a chave é para você ir em primeiro lugar. Lembre-se - iogurte sabe iogurte. Assim ...

1. Vá para dentro e pensar em algo que faz você se sentir realmente maravilhoso. Faça a imagem grande e viva para aumentar os sentimentos.
2. Dois, obter o seu parceiro para fazer a mesma coisa. Tê-los girar a boa sensação de todo o caminho através de seu corpo até que eles se sentir incrível.
3. Faça-os pensar no tempo preocupante no futuro e tê-los pensar sobre o que os faz sentir mal. Tê-los agarrar essa marcação brilho e branco para fora. Faça isso duas ou três vezes muito rápido.
4. Levá-los a girar a sensação realmente maravilhoso durante todo o seu corpo de modo que eles são preenchidos com uma incrível sensação de bem-estar.

Quando você fazer tudo isso, você vai capacitá-los a mudar a forma como eles pensam sobre a situação e você vai dar-lhes o que realmente importa: a liberdade de se sentir tão bom quanto eles querem, quando eles precisam dele mais.

**Agora ir em frente.**

Mesmo que ele tinha superado um certo grau de timidez romântico em sua vida pessoal, por agora Joe estava plenamente consciente de que ele não estava usando algumas das mesmas habilidades no trabalho. Sempre que ele pensou em determinadas reuniões, ele iria para dentro e se preocupar com o que aconteceria se ele fez papel de bobo ou esqueceu o que ele estava falando. Ele não sentia mais medo de apresentar; era mais que ele se sentiu desconfortável quando ele estava falando com algumas pessoas individualmente. Se fossem estranhos, ele sentiu que era chato eles. Ele decidiu trabalhar com Teresa sobre esta questão.

Teresa começou por ficar no estado direito-se, em seguida, virou-se para Joe e tinha-o ir dentro de sua mente e pensar sobre um tempo que sentia muito, muito bom. Joe pensou em um fim de semana onde ele tinha ido embora com sua namorada e eles tinham tido a melhor diversão nunca. Ele riu mais nessa semana que ele tinha em um longo tempo.

Quando Joe estava sorrindo brilhantemente, Teresa tinha-lhe o dobro do tamanho do filme

e imagine-lo ainda mais vividamente. Joe começou radiante. Então Teresa tinha-lhe girar a boa sensação de todo o caminho através de seu corpo.

Em seguida, Teresa teve Joe pensar em um momento no futuro que ele estava preocupado com. Ele pensou em uma reunião específica que estava chegando em um par de semanas. Mas antes que ele teve a chance de ficar nervoso, Teresa pediu-lhe para imaginar o mostrador de brilho e transformá-lo todo o caminho até, para que ele pudesse branco a imagem. Ele fez isso algumas vezes e, em seguida, ela tinha-lhe girar a sensação boa de novo.

No final, Teresa sugeriu que Joe pensar sobre a futura reunião. Ele sorriu. Ele estava se sentindo muito melhor sobre isso. Naquele momento, um pensamento lhe ocorreu: *Se era tão bom apenas fazendo isso uma vez, quão melhor seria através de praticá-lo em uma base regular, imaginando situações diferentes? Talvez a timidez não era um traço de personalidade fixa. Talvez, ele considerou, timidez é apenas um estado de espírito.*

Em seguida, os dois trocaram e Joe ajudou Teresa com sua própria emissão. Apesar de ter aplicado com sucesso NLP em sua vida e em seu trabalho como médico, Teresa explicou que ela lutou quando se tratava de lidar com pessoas difíceis. Quando ela tratou particularmente indivíduos agressivos que ela perdeu a confiança em si mesma.

Joe, que já estava se sentindo incrivelmente bom de ter passado pelo processo, tinha Teresa pensar em como se sentia quando ela estava no seu mais confiante e conseguiu que ela girar o sentimento através de seu corpo. Em seguida, como ela sorriu, ele tinha-la a fazer uma imagem de ter que lidar com uma pessoa agressiva no futuro. Ele conseguiu que ela branco a imagem e teve seu imaginar a sensação boa girando em torno de seu corpo. Para o seu prazer, como ele a levou através do processo, todo o corpo de Teresa endireitou-se e no final ela estava olhando substancialmente mais confiante.

Richard voltou ao palco.

Como você fez? Muito divertido, huh? Quando você começou a pensar em coisas muito agradáveis, não a outra pessoa começar a sorrir? Isso significa que há algo infecciosa acontecendo. Os seres humanos influenciam um ao outro cada vez que eles se comunicam, e construir bons sentimentos não deve ser apenas algo que você faz aqui, mas ser uma parte de como você faz as coisas todos os dias. Quando você pensa sobre o seu casamento, você deve associá-lo com toda a boa memória que você tem, e quando você pensa sobre coisas desagradáveis - bem, basta ficar de fora da imagem. Se você associar o seu casamento com cada coisa ruim o seu cônjuge faz, você vai ficar zangado com eles o tempo todo.

Se acontecer de você pensar em uma coisa desagradável que tem

aconteceu com você em sua vida, verifique se ele se parece com uma Polaroid preto-e-branco, em seguida, empurre-o para longe e muito em breve, não importa tanto.

Se você vibrar todos os tipos de coisas, tais como felicidade, alegria, emoção ... bem, adivinhem? As pessoas ao redor você vai começar a fazer a mesma coisa, mesmo sem saber o que aconteceu. Se você pode entrar em um estado que se sente bem, as pessoas em torno de você fazer o mesmo. Estas são as coisas que o seu inconsciente está tomando em.

Agora vamos almoçar. De volta em uma hora e meia sentimento grande e pronto para uma surpresa!

Richard deixou o palco para uma grande salva de palmas.

Joe, Teresa e Emily deixou juntos, e Joe perguntou Edgar se juntar a eles. Quando se sentaram no restaurante, Joe compartilhou algo que tinha sido em sua mente durante todo o dia: 'Esta manhã, Teresa, você disse algo sobre a certeza prevenção de saber que eu não entendo muito bem. Certamente ter crenças fortes e certezas é uma coisa boa?'

**'Acho que podemos dizer que não é certeza *per se* isso é ruim,' Teresa esclareceu. 'Há coisas que é bom ter certeza sobre e há momentos em que sendo certo torna-se um obstáculo.'**

'Eu ainda estou confuso sobre isso,' Joe admitiu.

'Isso é exatamente o que quero dizer. Agora que você já ouviu falar que o mapa não é o território, deixe-me colocar desta forma: se você veio aqui e não experimentaram nenhuma confusão que seja, isso significaria que você tinha conseguido encaixar tudo o que viu e ouviu em seu mapa de idade. Algumas pessoas sentem tanta certeza de que seu mapa é o território que não importa que informação vem em que eles vão conseguir se encaixar em que eles já conhecem '.

Enquanto Teresa estava falando, Joe notou a expressão no rosto de Emily. Ela não estava realmente ouvindo-os, apenas olhando para longe. Algo estava incomodando ela, mas parecia que ela não queria que a mãe notar. Como Joe chamou sua atenção, ela imediatamente se conteve e se virou, um pouco envergonhado.

'Olha, Joe,' Teresa continuou, 'é como tentar enfiar um pino quadrado em um buraco redondo. Se você segurar a sua certeza de que o mapa é o território, você será automaticamente assumir que todos os pinos devem ser redonda. Então você só pode fazer sentido do que você está experimentando em uma de duas maneiras: ou "distorcer" a praça

peg até você conseguir se encaixar em um buraco redondo ou você descartá-lo como não relevantes, portanto, “apagar” aquele pedaço de evidência. Em ambos os casos, a certeza serve apenas para reforçar a crença de que você está certo sobre as coisas. É dúvida de que abre espaço para a criação de um buraco que se encaixa o pino quadrado muito bem. Então, eu acho que “nenhuma confusão” pode significar “não aprender”. Você não pode descobrir algo novo sobre si mesmo ou o mundo sem modificar ou expandir seu mapa. E você não mudar seu mapa sem ao menos uma ligeira sensação de confusão. Confusão é a porta para clareza '.

'E se você olhar para o que Richard está fazendo no palco,' Edgar acrescentou, 'é verdade que ele está tendo-nos a construir crenças fortes, mas ele também está tomando um monte de tempo e energia para trazer para baixo as crenças típicas que mantêm as pessoas de volta, como a idéia de que a mudança deve ser lenta e dolorosa.'

'Vocês parecem ter tudo planejado', disse Joe com um toque de inveja. 'O cabelo cinzento deve contar para alguma coisa!' Edgar brincou.

'By the way,', perguntou Joe, 'como você integrar psicoterapia e PNL? 'Facilmente!' Edgar lascado volta.

'Quero dizer, você não tem que lutar para colocar as duas coisas juntas?' 'De modo nenhum. PNL oferece algumas ferramentas muito notáveis para entender como nós nos comunicamos com nós mesmos e com o resto do mundo. Você pode aplicar essas ferramentas em lotes de diferentes contextos. É por isso que a PNL é tão atraente para pessoas de todas as esferas da vida, eu acho.'

"E como é que você começa a PNL? Teresa perguntou Edgar.

'Trabalhando na minha profissão, mais cedo ou mais tarde você é obrigado a ouvir sobre o trabalho de Richard Bandler. Pessoalmente, estou sempre à procura de novos pontos de vista, novas abordagens, novas técnicas que eu posso adicionar ao meu próprio conjunto de ferramentas. Sempre que eu ficar preso com um cliente, eu sei que é hora de explorar algo novo. Isso me mantém aberta a novas possibilidades. Estou curioso por natureza e ter um desafio me ajuda a ficar motivado. Eu aprendi muito com o campo da PNL. Uma coisa que sempre me lembrar - especialmente quando eu ver o comportamento “mau” - é outro princípio importante **PNL: as pessoas fazer a melhor escolha que podem no momento.** Isso significa que uma pessoa muitas vezes faz a melhor escolha que podem, dado o seu mapa do mundo. A escolha pode ser auto-destrutivo, ou bizarra, porém para eles parece que o melhor caminho a seguir. Ajudá-los a expandir seu mapa do mundo e eles vão fazer melhores escolhas.'

Joe gostou deste conceito muito. Pensando em como aplicá-la em sua vida, ele considerou a idéia de **que era essencial para compreender e respeitar o mapa de outros. *Meu mapa, ele pensou, representa a forma como eu penso o mundo e determina o que fazer e como me comunicar com os outros. Se um colega de trabalho opera a partir de um mapa que é significativamente diferente do meu, pode ser difícil comunicar***

*com essa pessoa. Não vamos entender um ao outro muito bem.*

Joe decidiu que a partir de agora ele ia dar um passo atrás e aprender mais sobre os pontos de vista e perspectivas de seus colegas.

Enquanto ele estava considerando isso, Emily entrou na conversa: 'Então, quando eu falhar miseravelmente para obter através de um dos meus amigos sobre alguma coisa, é que porque seu mapa é diferente do meu? Às vezes eu sinto, como diz o ditado, que *todo mundo é sábio até que eles falam.*'

Joe sorriu. Emily era uma personagem bastante. Da boca deste adolescente veio pérolas de sabedoria que ele teria esperado ouvir de um homem de 80 anos de idade sábio em um pub no centro de Dublin.

Teresa também sorriu. 'Sim querido. É por causa da diferença entre os seus mapas. E aqui está um pensamento que pode ser útil em situações como esta: e se o significado de sua comunicação não era o que pretendia, mas a resposta que você tem?

Emily deu-lhe um olhar perplexo.

'É um dos princípios da PNL,' Edgar esclareceu. 'A fim de tornar a sua comunicação mais eficaz, você medi-lo sobre a resposta que você recebe. Dessa forma, se você obter a resposta que desejava, sua comunicação foi bem sucedida, enquanto que se você receber uma resposta diferente, você ainda tem a chance de sucesso, alterando o que está fazendo.'

'O que você está dizendo,' Emily tentou resumir, "é que não é sobre a outra pessoa recebendo minha significado certo, tanto quanto é sobre mim fazendo-me entender?

'Eu acho que poderia ser uma forma de colocá-lo,' Edgar confirmada. Então ele olhou para Teresa. 'O que você disse?'

'Concordo', respondeu Teresa. 'E enquanto você tem essa atitude, você nunca pode falhar em se comunicar, porque a resposta da outra pessoa se torna o feedback que lhe permite saber se você está indo na direção certa. Isso significa, naturalmente, você tem que assumir a responsabilidade por sua comunicação, e se você não está recebendo o resultado desejado, você precisa mudar o que está fazendo '.

Edgar concordou. 'O princípio aqui é que as pessoas nunca pode ler sua mente -. Exceto o Jedi, é claro'

Teresa riu junto a este.

Edgar continuou, 'Claro que as pessoas podem fazer algumas suposições, mas, eventualmente, eles podem **responder apenas ao que eles *pensar* quer dizer, o que pode ou não ser uma interpretação precisa do seu significado pretendido.** Na minha profissão o valor deste é que ele aponta que, se queremos que as pessoas a **responder adequadamente ao que dizemos, nós precisamos conversar *para* -los em vez de *em* eles.** Isso significa que precisamos estar constantemente ciente de respostas de outras pessoas para o que estamos

dizendo e ajustar a nossa comunicação em conformidade, ao invés de apenas assumindo que eles vão ter compreendido o que significava eles entenderem.'

Joe fez uma nota mental deste como ele colocou em seu almoço. Ele estava realmente se divertindo. Esta foi uma das coisas que ele mais gostou sobre estes cursos - ter a oportunidade de compartilhar experiências e conhecimentos com outros participantes.

## Capítulo 4

# Como se tornar um COMUNICADOR MASTERFUL

Antes de voltar depois do almoço, Joe levou a uma breve caminhada pelo próprio para o parque nas proximidades. Ele queria capitalizar sobre o exercício que tinha feito apenas por pensar através de muitos de seus encontros de trabalho que pôde e praticando mudar seus sentimentos sobre elas.

Joe sentiu que ele tinha aprendido algumas maneiras realmente valiosos de tomar mais controle sobre como ele se sentia. Ele já se sentia muito mais no comando de sua vida. Ele decidiu experimentar com suas submodalidades. Além de trabalhar na técnica que ele tinha praticado com Teresa, ele tentou reduzir o tamanho das imagens negativas que ele fez. Isso fez-los menos intensa. Quando ele drenado a cor de seus pensamentos negativos, que ajudou também. Desde a sua voz interior crítica ainda parecia afetá-lo **negativamente, ele sabia que tinha que fazer algo sobre isso também. Em vez de se concentrar em *que* ele estava dizendo, ele trabalhou em *como* ele estava dizendo - o tom de voz que ele usou quando ele criticou a si mesmo.** Dando-lhe um som mais agradável realmente fez sentir-se muito melhor.

Satisfeito com os resultados, ele passou para a sala de seminário e encontrou-se um lugar para sentar. No momento em que Richard subiu ao palco, ele estava sorrindo de distância, já ansioso para suas próximas reuniões. Sentindo-se melhor sobre eles foi um excelente começo, mas sabia que ele também precisava aprender a maneira mais eficaz de se comunicar com seus clientes e colegas. Ele estava cheio de antecipação enquanto Richard começou a falar:

Agora, esta manhã você aprendeu não só que você pode ter mais controle sobre como você se sente, mas também que afetam os outros, sem sequer falar com eles. Seu estado afeta seu estado - iogurte sabe iogurte, lembre-se.

Esta tarde, eu quero ir para algo diferente, porque quando nós começamos anos atrás com este material, começamos por olhar para o que funcionou. Agora, isso não era apenas na terapia, mas em todos os aspectos

comunicação. I começou um processo de construção de um modelo baseado em como os vendedores mais bem sucedidos, empresários, professores, médicos e terapeutas comunicados.

O interessante foi que, mesmo se operado em áreas muito diferentes, os melhores comunicadores todos tiveram um número de coisas em comum. Todos eles tinham uma habilidade poderosa para criar relacionamento com outras pessoas. Eles foram capazes de comunicar claramente, especificamente e de forma persuasiva. Eles sabiam o que perguntar a fazer e como fazer as pessoas se sentirem muito bem.

Quanto a surpresa que lhe prometi hoje cedo, eu vou pedir Alan para vir aqui e ensinar-lhe algumas habilidades básicas de relacionamento e o que chamamos *sistemas representacionais*. Alan é um dos meus melhores treinadores, por isso, dar-lhe um grande aplauso. Voltarei mais tarde.

Joe se juntou as palmas como Alan fez o seu caminho até o palco. Ele estava curioso para ver como ele era como um treinador. Ele sorriu para ele. *Ele pode precisar de um rosto amigável, ele pensou.*

Como Alan chegou ao palco e apertou a mão de Richard, ele parecia mais confiante do que nunca. Como Richard deixou o palco, Alan agradeceu-lhe, em seguida, começou imediatamente:

Boa tarde a todos. Eu espero que você esteja bem alimentado e pronto para uma tarde emocionante. Até agora você aprendeu como a PNL pode ajudar a mudar a maneira como você se sente. Agora vamos nos concentrar em como você pode melhorar a forma como você se comunica com os outros.

Quando eu comecei há alguns anos atrás, bem, vamos apenas dizer que eu não era o melhor comunicador ao redor. I foi muitas vezes nervoso em torno de outros e raramente fez um impacto muito grande. Eu deixei oportunidades passarem. Eu achei difícil de se conectar com as pessoas que conheci até que me deparei com uma série de habilidades realmente úteis e ferramentas em um curso de PNL.

Foi difícil para Joe acreditar que Alan havia uma vez lutado com confiança. Fascinado, ele olhou para ele como Alan continuou a falar:

A melhor coisa que eu já aprendi sobre o PNL era que eu tinha a capacidade de influenciar o quanto bem eu tenho com outras pessoas. Eu percebi que você poderia

realmente tornar-se mais simpático, e essa percepção mudou minha vida.

De qualquer forma, vamos começar com a construção de relacionamento com os outros. Rapport é um sentimento de conexão que você cria com os outros, uma conexão que faz tanto de você sentir como se você entendesse um ao outro bem e têm muito em comum. Quando duas pessoas damos muito bem juntos, eles são conhecidos por serem 'em harmonia'.

Agora, a construção de relacionamento é um processo natural. Isso acontece o tempo todo e todos nós fazê-lo em algum grau ou outro. Chame do que você - o rapport, empatia, sendo perspicaz, sintonizando - a linha de fundo é que todos nós fazemos isso.

Por que estou dizendo isso? Porque é tão natural que acabamos considerando-o uma habilidade inata. Lembra-se de que as pessoas pensavam de Virginia Satir? Que ela era um milagreiro. Que seus resultados não foram devido a que ela fez, mas quem era ela. Felizmente, alguém foi capaz de ver além disso, desvendar os padrões de pensamento e de comunicação por trás de seu comportamento e modelá-los para que essas habilidades podem ser ensinadas e aprendidas.

Como você sabe, a PNL é em grande parte sobre como prestar atenção ao que está acontecendo ao seu redor. O que Richard e seus colegas notaram foi que quando duas pessoas se realmente bem, eles tendem a corresponder a padrões de comunicação uns dos outros em todos os níveis, verbais e não-verbais. As implicações desta foram emocionantes. Eles descobriram que, deliberadamente, a harmonização de padrões de comunicação de outra pessoa, você pode criar um sentimento de profunda conexão com eles.

Agora, repare que eu não estou falando de imitar. Se você espelhar de uma pessoa cada movimento, eles vão muito em breve quer bater-lhe na cara. 'Correspondência' significa sutil e gradualmente adaptando partes de sua comunicação a ser mais em linha com a de outra pessoa. Como eu disse, isso não é apenas cerca de comunicação verbal. O tom da sua voz ou a velocidade eo ritmo do seu discurso também são importantes. Também essencial para estabelecer rapport é a sua postura, incluindo movimentos de cabeça, gestos, cruzando ou descruzando os braços ou as pernas e assim por diante.

Ansioso para verificar isso por si mesmo, Joe olhou ao redor da sala de seminário. Com certeza, ele encontrou vários exemplos de pessoas sentadas exatamente na mesma posição. Tome Teresa e Emily: ambos foram inclinados para a frente com o queixo na mão, a cabeça ligeiramente inclinada para um lado.

Na verdade, uma das melhores coisas para combinar é a respiração de uma pessoa. Se você pode respirar no mesmo ritmo como eles fazem, que pode ser uma maneira poderosa de se conectar com eles. Quanto mais ele permanece fora de sua consciência, melhor. Na verdade, o objetivo final é fazer com que um processo inconsciente, mesmo para si mesmo - como caminhar ou dirigir um carro. Você quer que ele seja um programa que é executado em segundo plano, para que você possa se concentrar em outra coisa. E isso só virá por praticar essas habilidades.

Uma vez que você ficar bom nisso, você pode começar a levar a outra pessoa para sentir e se comportar como você faz. Isso é chamado *acompanhar e conduzir*.

Então, se você está falando com uma pessoa que parece estar se virou e fechou a você, uma vez que o ritmo deles e gradualmente começar a alterar a sua linguagem corporal para se tornar mais aberto, eles irão segui-lo com a sua própria linguagem corporal. É como ...

Alan respirou longa, profunda e, em seguida, exalou lentamente pela boca. Então ele parou por um par de segundos.

Joe não podia deixar de notar que ele mesmo fez a mesma coisa. Quando Alan perguntou como muitos na platéia tinha acabado de tomar uma respiração profunda, quase todas as mãos se levantaram. O rosto de Alan iluminado em um grande sorriso quando ele voltou a falar.

É disso que estou falando! Veja como naturalmente acontece?

Agora, Richard me pediu para mostrar-lhe os detalhes sobre algo que ele disse anteriormente: relacionamento não é apenas sobre seu corpo ou tom de voz, é também sobre a linguagem que você usa com os outros. Em particular, quando as pessoas se comunicam com você, eles revelam como eles estão representando o mundo pelas palavras que eles usam.

Então, vamos ter um pouco de passo para trás para maior clareza. Até agora você provavelmente já começaram a reconhecer como nosso cérebro mapeia realidade. Temos cinco sentidos que usamos para tomar informações do mundo e por isso faz sentido que temos cinco maneiras de representar essas informações para nós mesmos. Basicamente tudo se resume a imagens internas, sons e sentimentos, os outros sentidos - olfato e paladar - sendo um pouco mais limitado em escopo. Na PNL, essas modalidades são mais conhecidos como sistemas representacionais.

Richard já lhe deu um belo exemplo de como Virginia Satir trabalhou com estes sistemas de representação e tem demonstrado que

como assumir o controle dessas representações, alterando suas submodalidades - isto é, a qualidade da representação. O que estou dizendo aqui é que, embora todos os seres humanos experimentam o mundo através dos mesmos cinco sentidos, nem todos estão conscientes da realidade da mesma forma. Alguns de nós preferem pensar em termos de imagens visuais, outros têm um ouvido afiado para sons e palavras, e depois há aqueles que se baseiam principalmente em sensações corporais para fazer sentido do mundo. Agora, isso não significa que estamos de que 'tipo' de pessoa, mas permite-nos saber como uma pessoa está pensando em um contexto particular.

pensamentos de Joe voltou para o seu relacionamento com sua namorada. *Ela parece realmente 'foco' muito mais sobre os aspectos visuais, ele pensou. É incrível que eu nunca percebi que antes de ser dito sobre estes sistemas representacionais.*

Agora, se você sabe o que procurar e ouvir, você está um passo mais perto de compreender como as pessoas representam o mundo para si mesmos, e que, por sua vez, ajuda a construir relacionamento em um nível muito mais profundo.

Quando as pessoas falam de nós, eles usam a linguagem sensorial-relacionados, e as palavras sensoriais que eles usam são pistas que deixam na linguagem a respeito de como eles estão pensando. Por exemplo, algumas pessoas tendem a usar frases como 'a maneira como ele *parece* para mim 'ou' ' *Vejo* -lo de forma diferente 'ou' no meu *Visão* '. Outros tendem a usar 'I *ouvir* o que você é *dizendo* ' ou aquilo *sons* sobre a direita 'ou' O que você está *dizendo* mim *ressoa* . 'E, finalmente, há pessoas que dizem' que *sente* direito 'ou' eu entendo e quero ajudá-lo

*aperto* ele 'ou' Isso *senta* bem comigo.'

Joe estava escrevendo furiosamente, acrescentando estes exemplos para aqueles Richard tinha dado na parte da manhã, quando ele tinha falado sobre Virginia Satir trabalhando com casais.

Ao ouvir a como uma pessoa fala, você pode identificar como eles estão pensando, e isso vai ajudar você a saber como se comunicar de volta para eles. Quando eles usam palavras visuais, *Vejo* Fazer com que você *exposição* -lhes uma *Imagem clara* . Quando eles usam expressões auditivas, *Sintonize* e deixe-se *ouvido alto e claro* . Quando eles usam sentimento palavras, *aperto* a chance de dar-lhes uma *sólido* compreensão. Isso irá ajudá-los sentir

que você está realmente falando a mesma língua que eles são.

Então, alguém poderia me descrever a sua experiência de férias mais recente?

Joe ouviu a voz de Edgar. 'Certo. Eu estava em Roma recentemente. Foi fantástico. Um lugar tão bonito. Algumas das estruturas são tão grandes, mas eles têm um olhar tão clássico para eles. Foi fantástico indo em torno de ver as vistas e passar o tempo assistindo as pessoas vão sobre seu negócio. eu tive um tempo fantástico. É realmente me mostrou que é uma das cidades mais bonitas ao redor.'

Alan interrompido:

Soa maravilhoso. Diga-me, quais foram as pessoas gostam de falar?

Edgar parecia um pouco confuso e tropeçou. 'Eh, eles eram ... Quer dizer, bom, eu acho. Eles gesticulava tanto que eu tendia a se distrair com isso!'

Alguns da platéia começou a rir. Alan continuou:

Boa. Alguns de vocês perceberam o que aconteceu lá. Edgar estava descrevendo coisas muito visualmente. Quando perguntei a ele sobre sua experiência auditiva, era difícil para ele se conectar com isso. Agora, eu posso obter um outro voluntário que pode descrever um feriado para mim?

Uma senhora na primeira fila gritou: 'Eu fui para a Índia, mas eu não acho que nestes sistemas representacionais.

Alan sorriu e disse:

Todo mundo faz a um grau. Mas vamos ouvir sua descrição de qualquer maneira.

'Bem,' ela começou, 'Eu estava na Índia no mês passado e que eu amei sobre isso foi que eu realmente conectado com o lugar. Só senti tão maravilhoso estar lá. Foi quente e um pouco pegajosa, por vezes, mas eu apenas experimentou tanto contentamento lá.'

Alan interveio:

Uau, então você se familiarizar com a cultura? Como você se conectar com as pessoas locais? Você se sentiu confortável lá?

Sem perder o ritmo, a senhora entusiasmado, 'Oh, sim! Foi realmente comovente. Eu me senti tão bem-vindo, como se fosse a minha casa. Eu realmente compreendeu a noção de que a Índia é realmente um país de amor com um coração grande. Eu estava tão confortável lá.'

Novamente, alguns da platéia riu. Joe entendeu por que: desta vez, Alan tinha acompanhado o sistema representacional que a senhora estava usando. Enquanto ela falava em palavras 'feeling', ele respondeu na mesma moeda, e que tinha ajudado a mover a conversa sobre eficaz.

Alan continuou com sua explicação:

Quando você combinar o sistema representacional alguém está usando, isso faz com que a pessoa se sentir em harmonia com você. Quando você 'incompatibilidade', eles não se sentem tão bom - como você pode ver - porque eles não estão ouvindo o que ressoa com eles.

Joe notou que Alan tinha usado todos os três sistemas representacionais na última frase. O que ele disse em seguida explicou porquê:

Agora, se você está falando para um grande público - como esta - e você quer combinar seu sistema representacional favorito, você realmente precisa usar todos eles, por sua vez. Isso vai ter dois efeitos positivos: ele vai ajudar você estabelecer rapport e vai dar o seu público uma experiência sensorial completa.

Mas falar o suficiente. É hora experiência direta! Vamos começar com um exercício. Eu quero que você entrar em grupos de dois. Uma pessoa vai falar com a pessoa B, e pessoa B vai começar por descasamento linguagem corporal pessoa de A enquanto ouve.

Além disso, a pessoa B vai responder a algo pessoa A diz, mas vai fazê-lo a uma taxa diferente da fala e irá utilizar um sistema de representação diferente de pessoa A.

Enquanto isso, a pessoa A vai pensar sobre sua experiência e como eles se sentem sobre a pessoa B.

Em seguida, ainda é a pessoa A falar com a pessoa B, mas desta vez a pessoa B vai sutilmente - e eu quero dizer *sutilmente* - corresponder a sua linguagem corporal, tom de

voz, falando velocidade e sistemas de representação.

Mais uma vez, a pessoa A irá pensar sobre sua experiência. Então você vai trocar.

Eu vou ver você de volta aqui em 15 minutos.

Como Joe olhou ao redor de um parceiro, ele fez contato visual com uma mulher atraente em seus trinta e poucos anos. Eles decidiram fazer o exercício juntos. Ela lhe disse que seu nome era Caroline e que ela era uma atriz.

'Oi, Caroline. Eu sou Joe. O que te trás aqui?'

'Bem, na verdade no ano passado foi um ano muito difícil para mim, como eu descobri que tinha câncer de mama. Passando por que me fez reconsiderar o que eu estava fazendo com a minha vida. Agora que estou muito melhor e ter minha vida de volta, meu sonho é se tornar uma atriz profissional. Ao longo do caminho, eu estive lendo alguns livros sobre desenvolvimento pessoal e auto-ajuda, e é aí que eu descobri PNL.

'Uau, isso é incrível. Parabéns pela tornando-se por tudo isso.' 'Obrigado, Joe. Foi uma longa jornada de dor, mas também auto-descoberta. Agora eu estou focado em fazer meu sonho real, trabalhando durante o dia e assistir aulas à noite para se preparar para audições. Ei, você sabe a pergunta mais popular me perguntam como um aspirante a atriz?

'Não o quê?'

'Posso ter um café e um muffin por favor?' Joe riu. 'Então, você trabalha em um café?' 'No momento, sim. Mas só até eu fazer isso!'

'Legal. Então você quer ir primeiro e eu vou experimentar em você?' Joe perguntou. 'Seja meu convidado', ela respondeu.

Joe começou observando a linguagem corporal de Caroline enquanto ela falava sobre as coisas que ela estava interessada em e descasamento ela. Quando ela cruzou as pernas, ele abriu sua. Quando ela se inclinou para ele, ele se afastou. Foi muito divertido e ele podia vê-la ficando mais e mais frustrado. Enquanto ouvia ela falar, ele percebeu que ela estava falando sobre a maneira como ela *Serra* coisas e sobre ela

*foco*, então ele começou a usar sentindo palavras de volta para ela: 'eu posso *sentir* isso é importante para você 'e' eu estou começando a *aperto* O que você é *sentindo-me*. "Isso a fez parecer ainda mais irritado. Joe estava realmente se divertindo.

Levou Caroline menos de cinco minutos para assustar totalmente fora e exclamar: 'Joe, se você não parar com isso agora, eu vou dar um soco. Difícil!'

Joe não podia deixar de rir, mas mesmo assim se desculpou. *Uau*, ele pensou, *ela está chateada facilmente*.

Em seguida, eles mudou-se para a segunda parte do exercício. Como Joe combinado

linguagem corporal de Caroline e sistemas de representação, ele descobriu que ela sorriu mais e parecia muito mais confortável na conversa.

Logo que era hora de trocar de papéis e quando Joe foi no fim de recepção do descasamento, ele percebeu o quão irritante era. *Talvez ela não estava sendo um chorão, afinal*, admitiu para si mesmo.

Caroline podia ver seu desconforto crescente e começou a sorrir. 'Ha! Não tão bom ter o sapato no outro pé, não é? Deus, isso é divertido!'

'OK, OK. Agora é sua vez de *partida* me,' Joe respondeu rapidamente. 'Ugh - este é o pouco chato', disse Caroline com um sorriso.

Foi muito divertido para a prática de balanceamento eo não balanceamento. Joe decidiu que assim que ele voltou para casa, ele iria colocar as habilidades de correspondência que ele acabou de aprender na prática com a namorada.

Alan logo voltou para o palco.

Qualquer dúvida sobre o exercício?

Ele fez uma pausa e olhou para o público. Vendo que não havia olhares confusos ou as mãos levantadas, ele continuou com um sorriso:

Parece que vocês se divertiram com todo o negócio descasamento.

Alguns dos participantes olharam para cima e para baixo e riu.

Agora, antes de passar para o próximo tópico, eu gostaria de fazer uma breve digressão que tem a ver com as técnicas e modelos que estamos aprendendo. Ao longo dos anos, uma série de técnicas **têm sido inventado**, por isso hoje vamos apenas *Vejo* uma **pré-visualização rápida** e *ouvir* sobre os **conceitos básicos para obter o *aguentar* dele**. Antes de tudo, a PNL é uma atitude, e, nesse sentido, Richard é um verdadeiro mestre.

Agora é obviamente uma boa idéia para a maioria de sua comunicação que se dão muito bem com a outra pessoa, edifício de modo rapport- e usando sistemas representacionais são de suma importância. Outra coisa que é vital para se tornar um eficaz

comunicador é conhecido como um sistema *o modelo de meta*.

O modelo de meta foi um dos primeiros modelos desenvolvidos por Richard, juntamente com John Grinder, de volta nos primeiros dias. Ela veio de perceber a forma como os terapeutas mais bem-sucedidos, como Virginia Satir, perguntava de seus clientes para ajudá-los a melhorar a sua vida.

O modelo de meta tem três funções principais: para especificar informações, para esclarecer informações e para ajudar uma pessoa a abrir seu modelo do mundo.

No flipchart no canto direito do palco Alan escreveu:

1. Especifique informações.
2. esclarecer informações.
3. Abra o modelo de uma pessoa do mundo.

Por 'modelo', quero dizer mapa do mundo. Será que este anel qualquer sinos?

'O mapa não é o território', Joe ouviu do outro lado da sala.

Exatamente. Toda vez que nós nos comunicamos com os outros, estamos apresentando nossos mapas. Estamos a excluir, distorcendo e generalizando informações. Agora, às vezes isto é útil porque significa que podemos ter conversas que não duram para sempre. Por exemplo, quando alguém lhe pergunta como você é, você pode responder que você está bem. É uma palavra, então você está, obviamente, a exclusão de um monte de informações, mas serve a um propósito.

Quando mapeamos realidade, temos de eliminar, generalizar e distorcer a informação que recebemos de nossos sentidos. Então, quando nós descrevemos que o mapa com as palavras - ou para os outros ou para nós mesmos - nós fazê-lo novamente: temos de eliminar, generalizar e distorcer o mapa.

Quando eu falo sobre como especificar ou esclarecer informações, o que quero dizer é, para lhe dar um exemplo: você chega em casa do trabalho e seu parceiro lhe diz que houve um acidente. O que isto significa? eles queimaram o jantar? eles quebraram seu vaso favorito? Colidido seu carro? Tem alguém, Deus me perdoe, foi gravemente ferido?  
Claro

you can take a shot in the dark - which happens more frequently than you might suspect - or you can ask for more details. The meta model helps you to ask certain questions, especially when the process of exclusion, generalization and distortion is less evident. Let's see, specifically, as later.

Another example would be hearing someone say: 'I am not a person of the people.'

As Alan looked in that direction, Joe turned a brilliant red with the perception of what he was referring to in the conversation earlier that morning.

A good question is: 'What do you want to say with 'person'?' Generally, the person will say something like, 'Well, I'm not confident of talking to the others.' This already changes the **attention of something that they are doing to something that they do - which is easier to deal with. You can continue asking: 'Is there anyone specific that you're not confident of talking to?'** With this, you allow them to reduce it and find specific events behind a belief that is generally held. Now you are one step closer to discovering the real territory.

You see, more you detail and identify the specific problem, the easier it is for you to help the person find a solution.

Joe couldn't help, but began to answer the questions that he knew were being asked implicitly for him. What did he want to say with 'not a person of the people'? Had anyone specific felt insecure about talking? What was behind that?

As he considered these questions, Alan continued to speak:

The obvious use of the meta model, and probably the most important, is helping a person enrich their map of the world.

This is what people like Virginia Satir understood and it is this that we have modeled from her. What I am going to give you now is a set of questions that will allow you to do exactly the same.

First let's look at an example of how you could expand and enrich a map of the world. If someone says: 'Everyone hates me,' this is a generalization. It is not likely to be precise: the vast majority of the population of the world will, in fact, have knowledge of the existence of this person and probably wouldn't be uncomfortable forming a

opinião deles, se eles estavam cientes disso.

Assim, você pode desafiar essa generalização questionando o termo 'todo mundo'. Quando você tem a parte inferior do mesmo e descobri exatamente o que eles querem dizer, você já tiver tomado um problema que foi esmagadora e tornou mais manejável. Você pode então trabalhar com ele ainda mais, perguntando como eles sabem que essa pessoa odeia-los, o episódio específico os trouxe a essa conclusão, se esse episódio poderia ser lido de outra forma, e assim por diante. Quanto mais você questionar a crença utilizando o modelo de meta, o mais provável que você semear sementes de dúvida na crença. E isso cria espaço para a pessoa a mudar essa crença para um mais útil ou recursos.

Claro que você pode começar por questionar suas próprias eliminações, generalizações e distorções.

Joe ficou intrigado: este modelo meta parecia ser uma ferramenta muito poderosa para a comunicação. Também lhe ocorreu que seria perfeito para mudar algumas de suas crenças limitantes.

O mais perto que você pode chegar à experiência sensorial real, o mais útil é. Assim, como regra geral, e tentar descrever o que você viu, o que você ouviu e o que você sentiu. Ser específico e aderindo aos sentidos é uma excelente maneira de adicionar detalhes para o mapa.

Vamos falar sobre algumas questões que são particularmente úteis, e eu quero dizer em qualquer contexto. Eles trabalham em negociação comercial, eles funcionam quando você quer passar para seu filho ou filha adolescente. Estas são perguntas que eu ensino a todos: as pessoas em um relacionamento, psicólogos, administradores, professores, vendedores - o nome dela.

Às vezes você vai usar essas perguntas para obter clareza sobre o que uma pessoa está falando. Digamos que você contratou alguém para dar um seminário de gestão de stress na sua empresa no pressuposto de que você sabia o que poderia ser. E se o treinador chegou vestindo uma túnica amarela, começou a acender velas perfumadas e pediu que você e seus colegas de trabalho para entrar em contato com os seus guias animais, tocar bateria e correr nua pelos corredores? tudo o que você acha-lo louco, certo?

A platéia riu.

Mas isso é porque você nunca esclareceu que esse treinador particular entende por 'gestão do stress' do termo. Há tanta confusão e mal-entendidos no mundo dos negócios, e na vida, porque as pessoas não conseguem esclarecer o que significa que a outra pessoa. Nos negócios também é importante que quando você contratar alguém, você entender especificamente o que eles vão fazer **para você, e como especificamente, bem como quando especificamente. Estas perguntas permitem garantir a situação é compreendida por todas as partes de forma igual.**

Joe sorriu para si mesmo. Lembrou-se de uma série de reuniões em que grandes palavras e siglas tinham sido jogados sobre e ele tinha sido ignorante sobre o que eles queriam dizer e passou toda a reunião sem entender o que estava acontecendo. Mais tarde, ele descobriu que a maioria dos outros não tinha idéia de qualquer um! Ele tinha um sentimento que este era bastante típico no mundo corporativo. Essas questões meta-modelo lhe proporcionaria uma oportunidade real para entender seus colegas mais facilmente.

Alan estava se movendo em:

Eu posso ver alguns de vocês começando a prestar mais atenção ao flipchart vazio do que o que estou dizendo, então vamos continuar.

E com isso ele virou-se para uma nova página do flipchart e escreveu:

## **Como? O que? Quando? Onde? Quem especificamente?**

Estas questões não apenas ajudá-lo a passar por generalizações de uma pessoa e detalhar o que eles estão realmente falando, eles também ajudá-lo a obter mais informações sobre exatamente o que eles estão fazendo dentro de sua cabeça. Por exemplo, quando alguém diz: 'Eu só estou achando tudo uma luta no momento,' você pode perguntar: "Encontrar o que exatamente uma luta? ou "Como especificamente você está encontrando uma luta? Isto lhes permite definir para você exatamente o problema e como é um problema para eles. Este corta para o núcleo da questão muito rapidamente. Você pode usar essas perguntas específicas para obter uma compreensão real do que está acontecendo.

## Quem diz? De acordo com quem?

Esta questão, porém você frase isso, é uma maneira poderosa de transformar o que é indicado como um fato em uma opinião. Muitas vezes, quando as pessoas dão voz às suas crenças, eles vão palavra-los como se fossem afirmações verdadeiras. Quando você pergunta, "Quem diz?" a resposta que eles dão reposiciona a declaração como uma opinião, em vez de um fato. Claro, uma opinião é apenas uma opinião e não é necessariamente verdade. Por exemplo, se alguém diz: 'As pessoas não gostam de mim', e você fizer essa pergunta, então eles terão de possuir a crença. Mais do que provavelmente a sentença vai se tornar 'Acredito que as pessoas não gostam de mim.' No momento em que a frase-lo como uma opinião, você torna mais fácil para a mudança acontecer.

Isso fez muito sentido para Joe. Ele teve que admitir que muitas vezes fez declarações como se fossem absolutamente verdade quando eles eram realmente apenas o que estava sentindo no momento. Mesmo que coisa sobre ser uma pessoa do povo caiu nessa categoria!

Alan continuou escrevendo na carta:

## **Todo o mundo? Sempre? Nunca? Ninguém? Nada? Todos? Ninguém?**

Outra categoria que já vimos no exemplo que dei antes e que você vai encontrar é que de excesso de generalização. Ouça por palavras tais como 'sempre', 'nunca' e 'todo mundo'. Quando você ouvir essas palavras, você pode desafiar a declaração simplesmente repetindo a palavra. 'Sempre?' 'Todo o mundo?' 'Nunca?'

## **O que você quer dizer com isso?**

Assim como esta questão é extremamente útil para esclarecer o que uma pessoa está pensando, ele também pode ser usado para desafiar a crença de uma pessoa quando eles falam sobre os conceitos mais abstratos. Por exemplo, muitas vezes as pessoas vão falar sobre o fato de que eles têm 'depressão ou que o pânico 'segue' em todos os lugares. Distorções como este são muito comuns, porque as pessoas sentem que é isso que está acontecendo. Quando você pedir-lhes para esclarecer o que eles significam, geralmente eles vão reformular o problema em termos mais orientados para o processo - eles podem dizer que eles 'sentir' deprimido ou que eles 'pânico'. Se eles apresentam o problema como algo que eles fazem, então eles têm a capacidade de fazer algo diferente em seu lugar.

## Comparado a quem? Comparado com o quê?

Uma das coisas que as pessoas costumam fazer para limitar-se é avaliar-se em relação aos outros. Eles dizem coisas como 'Eu não sou bom nisso' e quando você faz a pergunta 'Comparado a quem?' isso obriga-os a ver que eles estão fazendo uma comparação injusta que não é útil. Se você se sentir mal, porque você sente que não são bons em golf e peço-lhe, 'Comparado a quem?' você vai mais do que provavelmente se comparar a alguém profissional. Uma vez que você tem que identificar isso, é mais fácil para você entender que é, de fato, uma comparação injusta.

Muitas amigas minhas, por exemplo, comparar-se com os modelos mais bonitas e mais fino que vêm nas revistas ou as meninas mais bonitas que andam passado na cidade, e que os faz sentir mal.

Como seres humanos, que muitas vezes se concentram em nossas falhas e comparar-nos nessas áreas para os outros. Baixa auto-estima é o resultado do sentimento ruim em comparação com outras pessoas. Ao desafiar tais comparações, nós começamos a perceber que todos nós temos bons pontos e Bad pontos, e porque somos todos únicos, a única comparação válida podemos realmente fazer é quando nos comparamos agora para nós mesmos no passado. Dessa forma, você não tem que se sentir mal sobre quem somos.

Isso realmente soou verdadeiro para Joe. No passado, ele havia dito continuamente a si mesmo que ele não era bom e não era inteligente e, embora ele não disse essas coisas, muitas vezes, ele ainda se sentia mal em algumas situações sociais. Enquanto vivia sobre esta questão, ele percebeu que ele ainda estava comparando-se continuamente para aqueles ao seu redor.

## Como você sabe?

Uma das crenças mais prejudiciais é quando as pessoas se convencem de que eles sabem o que outra pessoa está pensando ou o que vai acontecer no futuro. Eles podem pensar que alguém não gosta deles ou que algo não está indo trabalhar para eles, e isso pode causar-lhes um monte de problemas.

A grande pergunta que você pode usar para desafiar essas crenças é: 'Como você sabe?' Isto obriga-os a explicar como eles chegaram a essa conclusão. Quando eles tentam fazê-lo, muitas vezes torna-se evidente que eles estão baseando a sua crença em suposições equivocadas.

Assim, por exemplo, imagine que você acreditar que alguém não gosta de você e eu te perguntar, 'Como você sabe?' A resposta que você pode dar é que eles não dizer Olá a você em uma festa. No entanto, pode ter havido uma série de razões por que não dizer Olá. Isso desafia eficazmente a sua conclusão.

Eu poderia perguntar, 'Então, cada vez que alguém não dizer Olá a você em uma festa, é porque eles não gostam de você?'

Repare que eu estou usando uma generalização - 'cada vez' - assim, se você realmente respondeu: 'Sim,' como eu desafio você?

'Toda vez?' alguém na platéia perguntou.

Exatamente! Parece que você está recebendo o jeito dele. Excelente.

Outro exemplo pode ser se você fosse para me dizer que você nunca iria passar o seu exame de condução. Novamente, se eu fosse para lhe perguntar, 'Como você sabe?' na melhor das hipóteses você apontar para o que tinha acontecido no passado como evidência para o que aconteceria no futuro. É claro, o passado não é igual ao futuro, por isso novamente sua crença seria desafiado.

'Como você sabe?' obriga uma pessoa a examinar a lógica eles usaram a chegar à sua conclusão e permite que você para destacar as falhas inerentes a essa lógica.

## O que você pára? O que aconteceria se pudesse?

Quando você ouvir alguém dizer: 'Eu não posso ...' ou 'Eu não sou capaz de ...', estas duas perguntas permitem que você desafiar esses limites.

A pergunta "O que você pára? ajuda você a descobrir quais os obstáculos que se encontram entre onde você está agora e onde você quer estar. Ele permite identificar os desafios que você acha que vai ter de enfrentar, a fim de obter o que deseja. Uma vez que os desafios se tornam claras, saber o que fazer será mais fácil. Às vezes, eles serão sobre recursos ou algum conhecimento específico que você precisa para adquirir, enquanto outras vezes eles serão sobre as crenças que você pode ter que mudar para ter sucesso.

A pergunta "O que aconteceria se você pudesse? faz com que você imaginar-se superar todos os obstáculos e alcançar o resultado. Isso lhe dá a sensação de que ele é, de fato, possível. Utilizado em conjunto, estas questões são realmente poderoso.

Por exemplo, eu trabalhei com um professor que me disse que ela não poderia passar para seus alunos. Quando lhe perguntei: 'O que você pára? ela me disse que eles não ouvi-la, ela não tem o seu respeito e eles tiveram seus telefones em sala de aula. Perguntei-lhe se classificando para fora essas três questões garantiria que ela pudesse passar para seus alunos e ela concordou que ele faria. Assim, pois ela tinha três coisas que ela sabia que podia fazer. Para ajudar ainda mais, perguntei-lhe, 'O que aconteceria se você pudesse passar para seus alunos? Ela imediatamente se sentou e explicou o quão feliz ela seria e que ela iria vê-los melhorando e aproveitando as lições. Fez uma diferença notável para sua atitude em relação a algo que ela se sentir impotente por algum tempo.

## O que aconteceria se você fez? O que aconteceria se você não fez?

Por último, quando as decisões precisam ser feitas, estas duas perguntas pode ajudar imensamente, abrindo um mundo de resultados possíveis. Quando alguém pensa que deve ou deveria fazer alguma coisa, eles são geralmente retido por crenças sobre o que iria ou não acontecer se eles fizeram ou não fizeram aquela coisa. Obter essas crenças em campo aberto, porque a maioria das vezes eles são a verdadeira questão e desafiando-os vai ajudar a pessoa a tomar a melhor decisão.

Por exemplo, eu tive um cliente que sentiu que ela teve que "manter o mesmo trabalho, embora ela odiava. Perguntei-lhe essas perguntas e ela se permitiu explorar partes de seu mapa que, mantendo-se fora de sua consciência, tinha no entanto sido colocando muita pressão sobre ela. Ela foi então capaz de rever suas opções com maior compreensão e nova paz de espírito, e ela achou mais fácil descobrir algo que ela realmente gostava.

Joe olhou para o flipchart. Este material realmente fazia sentido. Ele estava paralisado. Havia tantas perguntas que ele poderia estar usando para melhorar tanto o seu pensamento e sua comunicação. Ele colocou um grande ponto de exclamação ao lado das perguntas que ele tinha copiado para baixo em seu diário.

Alan continuou:

As perguntas que eu tenha escrito para baixo são apenas alguns dos que você pode usar para especificar e esclarecer informações, bem como ajudar as pessoas a mudar suas crenças e percepções e abrir o seu modelo do mundo. E, como você deve ter notado, todos eles são muito simples, muito coloquial. Não se trata de fazer perguntas fantasia que ninguém iria entender de qualquer maneira, trata-se de colocar a pergunta certa no momento certo. E essa habilidade, é claro, requer prática, de modo - tempo para testá-lo por si mesmos!

O que eu quero fazer agora é entrar em pares e cada um de vocês, em vez de trabalhar em um problema a outra pessoa tem. Quando você usa estas perguntas, você vai encontrar-se chegar ao cerne da questão muito rapidamente e que irá ajudá-los a mudar a maneira de pensar sobre as coisas.

Uma palavra de conselho: estas questões são muito pessoal e muito direta. Lembre-se sempre para estabelecer e manter relacionamento, caso contrário, a única resposta que você vai ter é um olhar horrível. É entendido?

ESTÁ BEM. Agora vá e faça o exercício, e ser bom para outro. Richard vai vê-lo aqui em 30 minutos e ele vai compartilhar com você seus conhecimentos pessoais sobre a linguagem.

Joe e Emily olhou para o outro e decidiram trabalhar juntos.

'ESTÁ BEM! Então, como posso ajudá-lo hoje, Emily? Joe começou com um sorriso. Emily hesitou por um longo tempo antes de responder: 'Há algo que eu me sinto mal sobre e eu não sei o que fazer sobre isso. Eu não posso dizer a ninguém, mas está arruinando a minha vida.'

Isto soou sério! Joe não sabia por onde começar. Ele se perguntava como esse problema poderia ser arruinar toda a vida de Emily. Ele decidiu usar uma pergunta que desafiou-a generalização: 'O que você quer dizer com 'arruinar sua vida'? É cada parte de sua vida ligado a este problema? É toda a sua vida condenada como resultado? Será que vai afectar a sua saúde assim?'

'Não ... Quer dizer, é realmente muito difícil para mim. Eu não posso contar a ninguém.' 'Bem, o que aconteceria se você pudesse mudar as coisas?'

Emily considerou a questão. "Bem, suponho eu ... eu me sentiria melhor ... e as coisas seriam OK.

Joe queria perguntar *que* o problema era, mas ele percebeu que Emily não estava em bom estado e que ele precisava para construir mais relacionamento com ela e fazê-la se sentir mais confortável em primeiro lugar. Então, ele começou a andar sua respiração e, em seguida, em um tom mais suave, ele combinava os termos auditivos que ela tinha usado.

'Está tudo bem, Emily. Se você decidir não me dizer nada, isso é bom. Mas eu só poderia tentar algumas mais perguntas se isso é OK? Nunca se sabe. Eu poderia ser capaz de ajudar.'

Emily sorriu, sentindo-se um pouco mais à vontade. 'OK, Joe. Embora eu não tenho certeza de como poderia fazer muita diferença. Podemos muito bem ir para ele, embora, e ver onde isso nos leva.'

Joe notou desta vez ela tinha usado a palavra 'ver' e decidiu para coincidir com a sua preferência visual.

'Ótimo. OK então. Vamos ver se juntos podemos obter uma nova perspectiva sobre este

problema. O que o impede de dizer às pessoas, Emily?

Emily fez uma pausa. Ela franziu a testa e prendeu a respiração. 'Sinto que terá decepcioná-los.'

Joe notou que ela estava sendo vago e não tinha especificado que 'eles' eram. Ele queria ter mais clareza.

'Você sente que você iria deixá-los para baixo? Vamos quem se especificamente?' Emily olhou para Teresa, em seguida, olhou para Joe.

Joe pegou nele. 'É Teresa, Emily? Você tem medo de dizer a sua mãe?' Emily olhou para ele nervosamente e acenou com a cabeça lentamente.

Joe percebeu que Emily sentiu que ela já sabia como Teresa reagiria. Ele decidiu desafiar essa suposição.

'Como você sabe Teresa vai se sentir decepcionado, Emily? 'Eu só ... bem, eu só estou preocupado ...'

'Você está preocupado. Você acha que sua mãe te ama, Emily? Emily assentiu.

'Você realmente acha que ela vai sentir-se decepcionado por você ou você acha que talvez ela pudesse entender?'

'Eu não quero desapontá-la. Se ela percebe que eu ... bem, isso eu não posso levantar-se para mim ... Há esse valentão na escola e ela ... ela faz a minha vida um inferno.'

Emily começou a jorrar, enquanto olhava fixamente para Joe, à espera de sua reação. Joe parou por um momento, sem saber como levá-lo a partir daqui. Ele queria ajudar Emily ver que havia mais opções e que sua mãe poderia ser parte da solução, não o problema. Lembrou-se de uma questão que só poderia ajudar: 'O que aconteceria se você deu a sua mãe a possibilidade de saber que sua filha precisava de sua ajuda'

Enquanto ele falava, ficou claro para Joe que o problema que Emily estava tendo era muito semelhante ao que Teresa lhe tinha dito anteriormente. Parecia-lhe que mãe e filha estavam lutando com um problema semelhante. Enquanto Emily estava sendo intimidado, Teresa achou difícil lidar com pessoas agressivas.

Joe tinha certeza de que as questões meta-modelo foram realmente ajudando Emily resolver as coisas, mas ele ainda não tinha terminado. Havia mais uma coisa que ele queria explorar.

'Emily, você disse que isso valentão fez sua vida um inferno. O que você quer dizer com isso?' Emily fez uma pausa e disse: 'Bem, ela brinca comigo na frente de todo mundo e ela grita comigo e me chama nomes. Eu sou estúpido.'

Ocorreu a Joe que Emily não estava recebendo a sua informação de uma fonte confiável.

'Quem diz?' ele perguntou. 'O valentão', ela respondeu.

'Estúpido comparado a quem, Emily? Comparado com o valentão?'

Um pequeno sorriso apareceu no rosto de Emily. 'Bem não. Na verdade, o valentão é a maneira mais estúpido do que eu sou.' Ela riu.

Joe sorriu para ela. "Então, você está realmente estúpido se ela é a única a dizer isso? Emily olhou para cima e balançou a cabeça.

'Da próxima vez que valentão vem junto,' Joe continuou, 'você sente pena dela. Ela provavelmente está atacando você porque ela se sente estúpido si mesma.'

No final da conversa, Emily senti muito melhor sobre o seu problema e decidiu que era hora de ela se abrir com a mãe sobre o que estava acontecendo. Ela enxugou os olhos e sorriu para Joe. Parecia como se um peso tivesse sido tirado de seus ombros.

Por sua parte, Joe sentiu exultante sobre como poderosa algumas perguntas poderia ser em ajudar uma pessoa ver as coisas de uma perspectiva diferente. Ele decidiu passar algum tempo estudando o modelo de Meta e entender como ele poderia aplicá-lo em sua vida pessoal e profissional.

Em seguida foi a vez de Emily para praticar as perguntas meta-modelo sobre Joe.

'Então, Joe, eu poderia ter um pouco de tempo como eu questioná-lo, se isso é OK? Temos um velho provérbio que diz: *Se você não sabe o caminho, andai lentamente.*'

Joe sorriu enquanto ele assentiu, imaginando Emily com um pint de Guinness na frente dela.

'Então, de qualquer maneira, o que está acontecendo para você, então, Joe?'

Ele suspirou. Era hora de ele falar sobre o que realmente tinha sido incomodando.

'Eu sou um desastre quando se trata de ser um bom namorado.' 'O que você quer dizer com 'desastre'? Emily perguntou. 'Bem, porque eu levá-la louca.' 'Sempre?' Emily continuou. 'Nem sempre, não'.

'Uh, vamos ver', disse Emily, olhando para o flipchart. 'Como você levá-la louca, especificamente?'

'I - bem, eu não sei. Quando ela está chateada eu sempre dizer a coisa errada.' 'Aha - *uma boca fechada, uma cabeça de sábio.*' 'O que?'

'Oh, não importa. Eu só estou brincando,' Emily continuou. 'Então, você diz a coisa errada *cada* Tempo?'

'Bem, não ... mas às vezes eu simplesmente não consigo dizer a coisa certa!' 'O que você pára de fazer isso?'

'Eu não sei. Eu parecem gastar muito tempo pedindo-lhe se é alguma coisa a ver

comigo.'

Joe fez uma pausa por alguns segundos e pensou sobre o que ele disse. Este foi um grande visão para ele. Ele percebeu que ele realmente fez coisas piores por fazer essa pergunta e focando-se.

Emily continuou, 'Joe, o que aconteceria se, em vez de perguntar se ele tinha a ver com você, você focado no que ela precisava naquele momento?'

'Nesse caso, eu acho que seria realmente ser de grande ajuda para ela.' 'Como especificamente você pode fazer isso no futuro?'

Joe parou por um momento. 'Você sabe, há um monte de coisas que eu poderia fazer para fazê-la se sentir bem. Eu me sinto muito melhor sobre isso agora. Você realmente é filha de sua mãe, não é? Isso foi incrível, Emily.'

Emily corou e abriu um grande sorriso.

Naquele momento, Richard voltou ao palco e agradeceu Alan.

Enquanto você estava praticando modelagem meta uns aos outros, eu estava esgueirando da sala e ouvir alguns bons exemplos.

Você sabe, as pessoas nem sempre fazem as perguntas mais úteis. Por exemplo, se alguém vem e diz: 'Estou deprimido', eles muitas vezes perguntam: 'Sobre o quê?' Pessoas que treinam comigo não fazer essa pergunta, e você sabe por quê? Porque nós não queremos saber a resposta. Não importa o que está deprimido sobre e nós não nos importamos como eles se deprimir. Não é porque estamos antipático, mas porque isso seria apenas nos permitem descobrir uma estratégia de como a deprimir outras pessoas sobre a mesma coisa da mesma maneira - e nós temos um outro objetivo inteira em mente.

Eu sempre digo a essas pessoas, 'Como você sabe que você está deprimido? Talvez você não é.'

Eles sempre olhar para mim e dizer, 'Bem, eu tenho certeza que eu estou deprimido.'

'Você está deprimido enquanto você está dormindo?' 'Gee ... eu não sei.'

Então eu explicar: 'Bem, então você provavelmente não está. Agora, há outros momentos em que você não está deprimido?'

E, normalmente, eles olham para trás e dizer, 'Bem, havia uma época em que eu estava feliz, mas quando eu penso sobre isso agora ... Eu não sei.'

O que significa que eles podem distorcer nada no passado. o

problema é que eles fazem a mesma coisa quando olham para o futuro. Minha política é simples: a melhor coisa sobre o passado é que ele acabou.

Para mim não é apenas o seu problema é um problema - é o caminho real que você pensa sobre isso.

Virginia nunca pediu às pessoas porque elas eram tímidos. Ela perguntou o que aconteceria se eles não estavam. Porque, veja bem, perguntando por que apenas mantém as pessoas em seu próprio mapa, que é a razão por que eles estão asneira em primeiro lugar. Em vez disso, uma pergunta como "O que aconteceria se você não estava? leva uma pessoa à beira do seu mapa e abre-se para novas possibilidades.

Virginia e Milton acreditava que todo mundo poderia mudar. Eles nunca desistiram, assim como eu não faço. A coisa é que as pessoas têm todos os tipos de crenças e essas crenças são tão forte e real quanto qualquer outra coisa. Isso é o que impede as pessoas de serem capazes de agir de novas maneiras. A linha de fundo é esta: se você acredita fortemente o suficiente para que uma pessoa pode mudar, então você pode fazer essa pessoa acompanhá-lo nessa crença, e eles vão realmente fazer isso acontecer.

Agora, uma palavra rápida sobre a linguagem. Há exemplos de mau uso idioma em todo o país. Eu vi um lugar no outro dia com um sinal do lado de fora que disse: 'Centro de Disfunção Sexual' I dirigir ao redor nos Estados Unidos e eu acho que, *Esses caras não sabem nada sobre como funciona a linguagem.* 'One-Hour Clínica da Dor. Eu pensei que não foi o suficiente de que por aí já.

Eu obter cartões de visita de pessoas que dizem que eles são 'conselheiros alcoólicas' ou 'especialistas médicos para dor crônica' e eu não acho que você precisa ser um especialista para isso. Não há dor suficiente no mundo como ele é. Eu acho que você precisa ser um especialista em fazer as pessoas se sentir bem e em ganhar o controle. Porque, afinal de contas, se você pode ter um corte de papel e não faz mal até que você vê-lo, então há algumas coisas que não valem a pena olhar.

E uma palavra que eu odeio? 'Desativado.' Eu não sei quanto a vocês, mas acho que é realmente agravante. Para mim, as pessoas que nascem com um cérebro que não aprendem da mesma maneira cérebros de outras pessoas aprendem não estão desactivadas. Eles estão incomodados, porque o que temos não é uma dificuldade de aprendizagem, mas uma deficiência ensino. Eu sei que eu dei psicólogos um momento difícil. Eu sei que eu dei professores um momento difícil também, mas, você vê, não é culpa deles. Não é culpa dos professores que eles nunca foram ensinados a melhor maneira de ensinar as crianças. Eles vão para a escola, mas ninguém lhes ensina nada sobre como ensinar. Assim, as pessoas

não são deficientes; eles só estão incomodados. E eles só estão incomodados porque nós estruturamos o mundo em um certo dum modo única ponta solta que você precisa para amarrar agora é parar e perceber que o que você aprendeu neste workshop é confiar em si mesmo. Se você vai para o estado de direito, as respostas sobre como fazer as coisas virão a você.

Você só realmente tem que ouvir as pessoas. As pessoas não apenas falar metaforicamente. Se você realmente ouvi-los, eles vão te dizer exatamente o que você precisa saber.

Mas se você perguntar a perguntas como 'Por que você está asneira?', Eles vão dar-lhe razões, e que não vai ajudá-los a ver fora do seu caixa. A beleza do modelo meta é que ele dá-lhe um roteiro para navegar no seu caminho para além do que é conhecido território.

Agora, quando você sair daqui, há algo que vai acontecer com você. Você vai começar a ouvir coisas que têm sido lá o tempo todo. As pessoas vão começar a dizer coisas para você como, 'Bem, você sabe, eu continuo dizendo a mim mesmo que isso não vai funcionar, e isso me deixa pessimista.' E você vai olhar para eles e dizer: 'Agora, pegue a voz que lhe diz que não vai para o trabalho e fazê-lo soar indigno de confiança.' Ou levá-los a desafiar o que diz através das questões do modelo de meta.

Trata-se de descobrir como chegar onde você quer ir e, mais importante, querendo ir a algum lugar vale a pena ir.

Eu não quero que você repita os meus 40 anos de história para que você quase chegar onde eu tenho, eu quero que você saltar para o fim e ir em frente. Isso faz muito mais sentido para mim. E se você tem de se preocupar ou sentir-se ansioso, eu quero que você começar a encontrar suas preocupações hilariante.

Liz, onde está você?

Liz levantou a mão.

Eu quero que você pensar em todos os seus problemas. Pensar sobre eles agora.

O público ficou em silêncio e todos se viraram para Liz, que começou a rir.

Você vê, não é apenas algo que faz você se sentir melhor apenas no momento - as alterações de última. Alimento para o pensamento. Agora vamos ter uma pequena pausa e eu vou conhecê-lo de volta aqui em 20 minutos para a última parte do seminário.

Joe saiu para um passeio fora, aproveitando a chance de processar o que tinha aprendido. Havia um monte de coisas para pensar e Joe sabia que era realmente importante para aplicar o que estava aprendendo no mundo real.

Mais tarde, no caminho de volta para a sala de seminário, ele esbarrou em Liz. 'Bem feito em ficar lá em cima', disse ele.

'Obrigado.' Liz sorriu. 'É incrível como muito mais relaxado que eu sinto. Eu não posso esperar para voltar para casa e de volta para a sala de aula e começar a fazer alguma reflexão séria.'

Joe riu.

Liz continuou, 'Como você tem vindo a desfrutar da oficina? 'Formidável. Richard é um motim, e este material meta-modelo - é fascinante como poderosa linguagem pode ser '.

Eles conversaram seu caminho para a mesa do café e Joe observou que Liz realmente parecia muito mais descontraído do que ela tinha naquela manhã.

'É louco como dramática a mudança pode ser, não é?' ele observou. Liz assentiu. 'Sim. Para ser honesto, eu não podia acreditar nisso. Quer dizer, eu ficar estressado muito rapidamente, mas quando eu comecei a girar os sentimentos, eu comecei a me sinto mais leve. Você sabe o que eu quero dizer?'

Joe assentiu encorajadoramente.

'E mesmo tendo feito apenas uma vez me dá confiança de que posso virar outras coisas ao redor também. Eu sei que eu tenho em mim e se eu pensar sobre as coisas que costumavam me forçar para fora, agora eu só ...' Liz começou a rir e imediatamente Joe começou a se sentir mais leve também. Ele ficou encantado.

Depois de conversar com Liz por mais alguns minutos, ele voltou ao seu lugar. A música começou e Richard apareceu no palco.

## capítulo 5

# COMO CRIAR UMA VIDA MARAVILHOSA

---

Normalmente, o problema de uma pessoa não é o problema mais importante. O maior problema é que eles gastam tanto tempo com ela que se o fizerem se livrar dele, eles só começar a preencher seu tempo com nova porcaria. Em vez disso, eu gosto deles para olhar para o futuro e tê-lo cheio de sentimentos maravilhosos.

Ao longo dos anos, eu tinha que fazer todos os tipos de coisas para convencer as pessoas a não aceitar limitações. Constantemente, eu tive a demonstrar coisas. Você vê, não é por colocação de uma luta que você resolver seus problemas. Se você está planejando para deixar de fumar, a pior coisa que você pode fazer é tentar resistir à tentação. Você diz para si mesmo: 'Não fumar cigarros. Não quero cigarros. Não pense sobre cigarros.' Mas dessa forma, tudo o que você pensar é cigarros, cigarros, cigarros!

**Quando você diz a alguém *não* para pensar em algo, seu cérebro deve primeiro imaginar a coisa que você disse a eles para não pensar e depois negá-lo. O problema é que neste momento eles já estão indo na direção errada.**

O que você faz em vez disso é perceber as sensações de desejo. Em seguida, vire-los e apontar o sentimento na direção certa. Eu tenho trabalhado com pessoas que foram literalmente morrendo de comer muito chocolate - seu fígado estava fechando por causa de todo o chocolate. Então eu coloquei o chocolate em uma cadeira e eu tinha-lhes olhar para a cadeira e perceber que o chocolate tinha mais força de vontade do que eles tinham. 'Olhe para isso', eu disse. 'É mais esperto do que você é, ele tem mais tenacidade que você tem e ele tem o controle sobre seu comportamento. Ele pode manter sua embalagem diante. Você não pode.'

'Bem', eles responder: 'Sinto-me estúpido.' 'Mas não é estúpido o suficiente.' 'O que?'

'Leve essa sensação de estupidez agora e começar a volta por cima, porque quanto mais você tirar o sentimento de ser estúpido e quanto mais você girá-lo, quanto mais cedo você vai chegar a um ponto em que é ridículo. Então,

quando você olha para ele, você vai começar a rir. Não é através do combate seus desejos que você vai se tornar mais inteligente, é através da adoção de tais desejos e visando-os onde você realmente precisa deles. Porque não é o desejo que é ruim, é o fato de que ele está apontando para chocolate.

Quando você tomar essa mesma sensação de desejo e apontá-lo para o seu futuro, e você deseja uma melhor saúde, e você deseja mais sucesso, e você deseja ser mais agradável para as pessoas ao seu redor, *então* você vai fazer progressos. Porque se você vibrar todos os tipos de coisas como a felicidade, como alegria, como emoção, então, como eu disse, as pessoas em torno de você começar a fazer isso também, mesmo sem saber o que aconteceu.

**Esta foi uma grande realização para Joe. Ele havia tentado tão difícil *Pare* sentindo tímido em torno de pessoas. Ele também se concentrou muito em *não* ser frustrado com sua namorada. Em vez disso, ele decidiu que ele estava indo para se concentrar em como confiante e diversão que ele queria ser e sobre o que ele amava sobre ela. Era apenas um interruptor na outra direção, mas ele estava confiante que ia fazer uma diferença significativa.**

Richard continuou:

Agora, para mim, não é suficiente para que você superar seus problemas. Eu quero que você encontrar uma maneira de substituí-los por novos comportamentos e novos pensamentos que levá-lo em uma nova direção. Eu quero ver você construir um futuro incrivelmente maravilhoso e projetar todos os tipos de bons sentimentos nele.

E, para começar, eu quero um voluntário. Quem quer se sentir realmente bom, sem uma razão específica para o resto da sua vida?

Um número de mãos se levantaram. Richard pegou Caroline, a atriz Joe tinha trabalhado com mais cedo. Ela foi ao palco e sentou-se. Uma vez que ele descobriu o nome dela, Richard disse:

Caroline, para que gostaria de se sentir ridiculamente bom, sim?

Caroline balançou a cabeça e sorriu.

Para fazer isso, você tem que me dizer algo. Quando você pensa sobre o futuro, onde estão as imagens localizados? Quando você pensa do próximo ano, onde você vê as imagens? Eles estão na frente de você? À sua esquerda ou à direita? Atrás de você?

E quando você pensa sobre o passado, onde estão as imagens localizados? Pense em um ano, por exemplo. Onde você vê essa imagem?

Depois de um momento ou assim, Caroline apontou sua mão direita para fora na frente dela e gesticulou atrás dela com a mão esquerda. 'O futuro parece estar na frente lá fora, e o passado está atrás de mim.'

ESTÁ BEM. Agora, essa é uma maneira particular de triagem vez em sua mente.

Se você desenhar uma linha imaginária de seu passado para o seu futuro, que seria chamado de seu *timeline*.

Tendo passado na frente de você para a esquerda significa que é mais fácil para você acessá-lo. Tê-lo atrás de você significa que é mais fácil para você esqueça. Assim, por exemplo, você quer que as lições que você aprendeu na frente de você e os sentimentos negativos atrás de você.

Joe nunca tinha pensado sobre como ele via o futuro eo passado antes. Ele começou a concentrar-se e descobriu que ele ordenados seu futuro à sua frente, um pouco para a direita, enquanto seu passado correu para o lado, à sua esquerda.

Richard continuou:

A maneira como você classificar tempo determina como você se sente sobre isso. O que eu estou interessado em que você está fazendo agora, Caroline, está aprendendo a construir intensos sentimentos de felicidade em seu futuro para que você possa se sentir maravilhosa sobre o seu passado também.

Antes de chegar lá, há alguma coisa em particular que tem incomodado você e parou de fazer o que você realmente quer fazer?

Caroline assentiu. 'Bem, eu sou uma atriz iniciante e eu comecei a fazer audições recentemente. É só que eu me sinto muito decepcionado quando eu não receber a parte que eu aplicar para.'

OK, a primeira coisa é que decepção requer planejamento adequado. Você tem que planejar com antecedência, a fim de se sentir decepcionado. Então, como você gostaria de se sentir em vez de ruim? Quero dizer, você quer ser capaz de sentir determinado, motivado e apaixonado quando você pensa sobre um teste, certo?

'Sim. Eu gostaria de sentir otimista sobre o futuro, e quando eu penso sobre uma audição, eu adoraria sentir confiante de que eu tenho uma chance real de obter a peça e que eu mereço ter sucesso.'

Boa jogada. Não seria fantástico se pudesse encontrar uma maneira de mudar a forma como você se sentiu sobre as experiências negativas no passado e, simultaneamente, desenvolver uma crença em um futuro melhor?

'Absolutamente', ela respondeu com entusiasmo. 'Isso seria incrível. Eu só parecem centrar-se sobre as rejeições demais.'

Por um lado, eu acredito que as pessoas tomam a rejeição também pessoalmente. Quer dizer, quando alguém rejeita você, não é porque eles planejaram especificamente sobre ser mau para você. É realmente apenas informações sobre o fato de que há qualquer coisa que você não está fazendo ainda ou algo que você está fazendo e deve parar de fazer. E de qualquer forma, a melhor resposta é determinação e flexibilidade.

Então, Caroline, é aqui que eu quero que você faça. Eu quero que você apenas permitir a sua respiração para abrandar e deixar-se ir facilmente em um estado de conforto. Eu quero que você suavizar o seu corpo e deixe-se sentir tão relaxado como você pode possivelmente. Cada respiração ajuda a se sentir mais e mais relaxado. Deixe seus olhos perto ... agora.

Richard começou a falar mais devagar e sua voz tornou-se ainda mais ressonante como ele continuou:

Como você deriva todo o caminho para conforto e suavidade, eu quero que você começar a imaginar-se à deriva acima de sua linha do tempo e olhando para baixo

em seu passado, presente e futuro.

Agora eu sei que, como você olhar para o passado, você pode ver todas as vezes que você foi para uma audição e não conseguiu o papel. E como você olhar para essas experiências deste ponto de vista, você pode perceber que cada uma dessas experiências foi um campo de treinamento para o seu sucesso futuro. Então o que eu quero que você faça é notar que informações úteis emerge de cada uma dessas experiências. Deixá-lo flutuar acima seu cronograma como um brilho radiante. Tire essa luz com você e deixar o resto para trás, no passado, onde ele pertence.

Então eu quero que você ponha em conjunto a melhor sensação que você pode imaginar. Pense em um momento em que você estava sentindo no topo do mundo, quando você se sentiu mais feliz do que nunca. Você pode pensar em um momento em que você se sentiu realmente, realmente bom?

Com os olhos fechados, parecendo muito relaxado, Caroline balançou a cabeça lentamente e sorriu.

Certifique-se de que você está revivendo essa experiência, agora. E como você se concentrar no que a sensação maravilhosa, realmente começar a construí-la e intensificá-lo. Imagine-se movendo através de seu corpo. Agora eu quero que você imagine tomar este sentimento, dando-lhe a cor que melhor lhe convier e pulverizando-o todo o caminho através de seu passado para que ele cobre todos os memória negativa, cada vez ruim, mergulhando-os em este realmente grande sentimento.

Eu quero que você imaginar olhando para baixo e vendo como o seu passado parece tão diferente agora, e sentindo tão bem sobre todas essas experiências, e perceber que tudo o que lhe incomodado agora está atrás de você e ficar mais longe a cada segundo.

Caroline sorriu enormemente.

Porque a verdade é, Caroline, algumas coisas valem a pena esquecer e algumas coisas que valem a pena lembrar. Muitas pessoas resolver, mas o que eu quero que você faça, como você se sentir bem sobre o seu passado, é imaginar olhando para o seu futuro e imaginar os melhores tipos de sentimentos chover sobre ele, enchendo cada experiência futuro com as melhores estados.

Eu quero que você veja o seu futuro olhar melhor do que nunca, mais brilhante do que nunca, mais atraente do que nunca.

É hora de você flutuar de volta em seu corpo, Caroline, de modo que você pode se sentir cheio de emoção e antecipação para o futuro mais surpreendente cheio de coisas mais maravilhosas - novas pessoas, novas oportunidades, novas possibilidades ... um mundo de possibilidades. Imagine ir para a próxima audição, e no próximo, com determinação, entusiasmo, paixão e auto-crença.

E, lentamente, você pode começar a vir todo o caminho de volta, sentindo maravilhosamente bem.

Richard fez uma pausa e Caroline lentamente, mas certamente tornou-se mais consciente e abriu os olhos, um sorriso extremamente brilhante no rosto.

Eu acho que nós realmente não precisa perguntar, mas ... como você se sente?

Caroline respirou fundo. 'Como se eu estava acordado pela primeira vez em meses. Tudo meio que parece diferente. Eu vou tomar Hollywood pela tempestade!'

Richard virou-se para o público:

Agora, se você fez o teste uma mulher que irradia este tipo de energia, você não iria apenas pedir-lhe para participar no seu filme? Claro que você faria. Isso é o que quero dizer quando digo que você precisa para entrar no estado de direito, o que é que você está prestes a fazer.

Vamos dar a Caroline uma salva de palmas.

Caroline saltou para fora do palco e volta para sua cadeira.

E agora, para aqueles de vocês que realmente pensei que eu estava fazendo isso apenas para Caroline ...

Richard olhou para a platéia.

Deixe-se relaxar e deixe seus olhos se fecham. Neste momento do dia, se você começar a olhar para as coisas como se eles são difíceis, eles serão; se você começar

para estudar o que torna as coisas impossíveis, você vai descobrir. E se alguém entra com um problema, eles podem se livrar dele, mas isso não é a coisa mais importante. A coisa mais importante é esta: quando você se livrar desse problema, o que você vai fazer com todo o tempo livre que você vai ter?

As pessoas realmente precisam aprender a orientar-se em direção a um futuro mais brilhante. E isso começa por aprender a se sentir realmente bem. Então a primeira coisa que eu quero que você faça é prática. Agora, respire fundo e deixe sua consciência flutuar confortavelmente com cada respiração profunda que você toma ... pelo nariz e expire pela boca ...

Agora, se você está falando para si mesmo dentro de sua cabeça, não me importa o que você está dizendo, contanto que você retardar a voz para baixo. E amaciá-la.

E como você amaciá-la, lembre-se de manter a respiração, porque eu quero que você aprender a ajustar seu estado. E se a sua consciência vai para um lugar que se sente apertado, em seguida, ir para um lugar em seu corpo onde você se sente totalmente relaxado. Deixe a propagação relaxamento. O resto vai cuidar de itself. Now, pense em algo absolutamente maravilhoso de sua própria vida. Veja o que você viu naquela época, ouvir o que você ouviu e voltar algumas sensações maravilhosas. Na verdade, vamos ver se podemos tomar os cinco melhores experiências em sua vida e torná-los a fundação para o seu futuro. Muitas pessoas vão para o seu passado e pegar todas as coisas ruins que aconteceram com eles e, em seguida, pensar sobre o que vai acontecer no futuro. Em vez disso, eu gostaria que você, a partir deste estado relaxado, simplesmente voltar e encontrar cinco coisas maravilhosas - coisas que fez você se sentir especial, momentos em que você surpreendeu-se deliciosamente - e, em seguida, conectar essas coisas juntas. Pense o primeiro, o segundo, o terceiro, o quarto, o quinto, e ciclo de volta ao início. E lembre-se para a etapa dentro dessas boas experiências. Veja o que você viu quando você estava lá. Deixá-los correr através de sua mente.

Pergunte a si mesmo: 'O que é a sensação de estar em um estado de felicidade? Porque, a fim de responder a essa pergunta, você tem que entrar em um estado de bem-aventurança, e quanto mais você fizer isso, melhor você se torna em dominar como se sentir bem por qualquer razão, a não ser que você está vivo e você merece .

E quando você correr por essas cinco experiências, olhar para o futuro e adicionar um sexto. Pense em algo que você vai fazer quando sair deste workshop, algo que você vai fazer diferente.

Treinar sua neurologia de passar o melhor de quem você é e o melhor do que você fez, e depois pensar sobre o que você vai fazer em relação a este material. Este é o novo você, ea verdade é que você pode aprender coisas novas, e por isso pode pessoas ao seu redor. Você pode conhecer pessoas e, em vez de se sentir frustrado, você pode manter a sorrir, e quando você chegar a este estado, de repente eles estão indo para ir para o mesmo estado, porque iogurte sabe iogurte, e bem-aventurança sabe bem-aventurança. E otimismo e esperança são o que as pessoas precisam, não importa quem eles são, se um empregado, alguém que você está tentando vender um carro, ou as pessoas que você mais ama.

Você quer fazer com que o seu otimismo prevaleça sempre. A única vez que você nunca perder é quando você parar. Então, parar não é a atividade que você quer. Você quer construir mais tenacidade.

Agora, o truque é não sair deste estado, mas para passar por isso para que quando você sair do outro lado, você não sente mais o mesmo. Você não quer voltar para quem você era; quer ir para que você pode ser.

Você começa com seus pensamentos, então os pensamentos se tornam ações, as ações tornam-se hábitos, e hábitos tornam-se parte de quem você realmente é. Então, agora é hora de virar novos pensamentos em um novo comportamento, para tentar coisas novas. Você encontrar-se fazendo coisas que você gosta, você está sendo gentil com as pessoas e você encontrar-se ser mais paciente. E é hora de perceber que todo o sofrimento que você está fazendo

- você fez isso muito bem. E agora que você já domina isso, é hora de descobrir a resposta para a pergunta "Quanto prazer que você pode suportar?"

Portanto, esta noite, enquanto você dorme e sonha, eu quero que todos os maus hábitos, todos esses maus pesadelos, todas essas coisas ruins repetitivas que você fez - o auto-crítica, a baixa auto-estima, a se preocupar com as pessoas de reunião, o timidez, seja físico ou emocional - a stop. For muitas pessoas é espiritual, porque nas sociedades em que vivemos, temos cortou todos os tipos de coisas importantes sobre o nosso próprio espírito. Então, se você nunca foram disse que nunca atingirá qualquer coisa, se você já foi dito que era estúpido, se você já foi dito qualquer coisa assim, eu quero que você ouvir um mantra dentro de sua cabeça que diz, ' Dane-se isso!' Porque ele simplesmente não é verdade.

Eu vi milhares e milhares de pessoas a mudar em milhares e milhares de maneiras, mesmo quando me disseram que era impossível. E se

you think you are immune to good feelings, it's just waiting until you are asleep, because when all these other things turn back to your mind, I want your unconscious to give you an inexplicable feeling of well-being. In reality, there is no better time to start than now, as you feel here. I know your unconscious can hear, so it doesn't matter when you do it, as long as you respond completely and you start to allow a smile to creep across your face and down your body. Because it's time for you to slowly but surely turn back on the way to full consciousness, bringing a warm glow with you, a feeling of pleasure and a big bright smile.

Joe slowly came and felt himself smiling all the way through his body. He felt fantastic.

Richard thanked Alan and the other assistants and passed to say:

Today you have been exposed to a large number of ideas and some that you will remember immediately and some will come up and surprise you along the way. However, there is one thing I hope you know when you leave here: I hope you know that you are doing something and it is not working, and that there is a way that is easier.

If what you are doing is not working, then you have to do something else. The first thing you have to do is change your internal state. Because if you feel frustrated, the people around you will get stuck and you will just stay stuck.

Relax and the people will relax too. Feel good and things will get better!

After a ovation on foot, Richard left the stage. As he did, Joe turned to Teresa and Emily and suggested a trip to the local coffee shop before they said goodbye. They agreed and invited Edgar too.

As Joe was making his way towards the door, he heard his name called. It was Alan.

'Well?' he asked.

Joe nodded. 'Yes, it was ... It made a difference for me.'

Alan smiled. 'You know, Joe, what we talked about earlier? I really hope

você vai aplicar o que aprendi aqui para a sua vida, especialmente sua vida amorosa. Anos atrás, eu deixei uma mulher incrível escapar por entre os dedos, porque eu fiz um monte de erros. Eu segui em frente de lá, mas ainda assim, quando vejo alguém como você, que tem encontrado uma grande garota, eu quero ter certeza *você* aproveitar ao máximo it.' Joe assentiu. Isto veio como um pouco de uma surpresa para ele, mas ele explicou intensidade de Alan anteriormente.

'Muito obrigado por tudo.'

'Fico contente em ajudar, Joe. Espero te ver novamente. E boa sorte com tudo.'

Joe abraçou Alan e disse seu adeus.

Ele logo encontrou-se com os outros, que haviam sido unidos por mais alguns participantes do curso, incluindo Caroline.

Minutos depois, Joe viu-se em um café tendo um grande tempo conversando sobre o curso. Ele olhou para o grupo reunido e notei que todos eles tinham posturas muito semelhantes e foram combinando entre si. Ele sorriu para si mesmo.

Voltando sua atenção para Edgar, perguntou-lhe o que ele tinha pensado no seminário.

'Foi muito bom', Edgar respondeu. 'Eu certamente tenho o que eu estava procurando. Quer dizer, o que nós aprendemos aqui realmente não faz muita diferença, a menos que aplicá-lo, mas eu definitivamente tenho algumas novas habilidades que eu vou usar. Esse material mudando State- fizemos onde aprendemos a brancos memórias fora ruins e rotação e âncora em bons sentimentos foi incrível. Ele acrescenta que todo o material que eu tenho antes.' Edgar voltou à sua voz Yoda estridente. 'Uma experiência divertida e útil que era. Feliz sou eu'

'Sim', Joe sorriu, balançando a cabeça. 'Engraçado você é! Eu sei o que você quer dizer, no entanto. Isso só mostra que é possível.'

'E as perguntas meta-modelo vão ser particularmente útil para mim. Eu já uso muitos deles, mas agora eu posso fazê-lo ainda mais deliberadamente.'

Joe voltou a pensar as várias ferramentas e habilidades que tinha adquirido durante o curso. Ele concordou com Edgar. O que ele achou sobre PNL é que era cheio de habilidades práticas, e não apenas um monte de hype e pensamento positivo. Ele iria definir sua mente para a tarefa de aplicá-la imediatamente.

Teresa interrompeu seus pensamentos. 'Joe, Emily acaba de abrir-se para mim sobre o que vem acontecendo com ela. Muito obrigado para o trabalho que você fez com ela.'

'Não, Teresa. Ela me ajudou muito bem, você sabe.'

'Eu não tenho nenhuma dúvida sobre isso. É engraçado, não é, que ambos foram deixando valentões nos intimidar. Bem, não mais. A partir de agora a minha filha e eu estamos indo

a levantar-se para nós mesmos. Nós fizemos um pacto.'

Um enorme sorriso atravessou o rosto de Joe.

'Joe,' Teresa continuou, 'por favor enviar os meus cumprimentos e melhores pensamentos para o amor de sua vida. Ela provavelmente grelha-lo sobre o que você aprendeu.'

Joe assentiu e Edgar entrou na conversa: 'Se você quer o meu conselho, Joe, quando ela pergunta sobre o curso, basta dizer-lhe que não me lembro de nada, porque você gastou todo o seminário pensar nela!'

Teresa e Joe dois riram. 'Obrigado pelo conselho, Edgar. Suave. Muito suave.'

Emily entrou para o chat. 'Então, Joe, que é o próximo?'

'Bem, da próxima eu pretendo ir para casa e passar mais tempo para conhecer a minha linda namorada e, em seguida, para chegar em muito melhor com as pessoas no meu trabalho. Eu realmente sinto que tenho a ...'

Joe foi interrompido por Emily fingindo dormir e roncar. 'Ha, ha, ha!  
Muito engraçado!' Joe exclamou. Teresa e Edgar riu.

'Você sabe, outra coisa que eu tenho a partir deste seminário', disse Joe ', foi a importância de humor. Quer dizer, era uma mensagem subjacente consistente sobre como se tornar livre e feliz. Problemas valem rindo. A vida vale rindo. O riso faz com que seja mais fácil de mudar as coisas. Quando podemos rir de nós mesmos, nossos problemas e nossos mundos, então podemos realmente ser livre.'

Todos concordaram. Joe tinha a sensação de que ele tinha feito mais alguns amigos que ele iria ficar em contato com.

Depois de passar mais algum tempo conversando, Joe ouviu seu telefone tocar. Ele olhou para o identificador de chamadas, sorriu e se desculpou. Enquanto caminhava do lado de fora, um forte sentimento de excitação atravessou seu corpo. Percebendo isso, ele imediatamente ancorado-lo. Então ele atendeu o telefone. Era hora de começar a usar o que tinha aprendido.

## Capítulo 6

### Depois do workshop

Um mês depois, Joe chegou em casa do trabalho uma noite sentindo feliz e animado. Ele tinha realmente melhorado seu relacionamento com alguns de seus colegas e tinha encontrado-se entendê-los muito mais. Apenas na noite anterior, quando eles tinham ido para fora para bebidas após uma apresentação no escritório, ele teve o inesperado e bem-vindo a sentir que alguns deles sequer olhou para ele.

Depois que ele mesmo havia feito uma xícara de chá e se sentou no sofá, pegou seu diário da mesa de café. Ele começou a ler através dele, orgulhoso que ele tinha implementado muitas das habilidades e conceitos que tinha aprendido apenas algumas semanas antes. A partir de uma perspectiva de trabalho, ele realmente fez um esforço e foi colhendo os frutos, incluindo popularidade, como resultado. Claro, ele ainda tinha que ter cuidado e estava plenamente consciente de que ele iria enfrentar desafios pela frente, mas ele estava contente que ele estava ficando melhor em descobrir as necessidades e desejos dos outros, sejam eles seus colegas, seus superiores ou seus clientes.

Como Joe folheou as páginas de seu diário, seus pensamentos se mudou para sua namorada. Este foi o grande dia: O dia em que ela foi devido a mover-se em Joe tinha aplicado muitas das habilidades de relacionamento humano que ele aprendeu a sua comunicação com sua namorada tão bem e descobriu que eles estavam ficando muito melhor como resultado. Ainda assim, ele sabia que ambos estavam em um alto porque ela estava se movendo dentro e o verdadeiro desafio estava por vir.

Só então a porta se abriu e sua namorada entrou.

excitação imediata Joe ao vê-la foi atenuada quando viu seu rosto. Seus olhos estavam vermelhos e ela estava chorando. Joe se levantou, sem saber o que fazer, como ela fez seu caminho para a cadeira mais próxima e caiu dentro dele. Imediatamente, ele começou a pensar o pior. Paralisada, ele olhou para ela, procurando um sinal de que ela tinha decidido que não queria se mover, ou, pior, para ser mais com ele. Ele não sabia o que pensar como ela simplesmente enrolada sobre, colocou a cabeça entre as mãos e soluçou. Cada parte dele queria perguntar-lhe se era sobre ele, se ela não o amava mais, se ela queria deixá-lo.

Mas então ele se lembrou o que tinha aprendido. Pela primeira vez em tal situação, ele perguntou a si mesmo, *Como você sabe que é sobre você, Joe? É tudo*

*em sua vida e você? Claro que não. O que ela precisa agora?*

Marchando em linha reta até ela e colocando os braços em volta dela, ele sussurrou em seu ouvido, 'Eu sinto muito que você está chateado, princesa, mas seja o que for nós vamos passar por aviso it.' Without, ela agarrou-o, o segurou apertado e aninhou a cabeça em seu ombro. Através das lágrimas, ela começou a falar.

'Desculpe, Joe. Tem sido um dia horrível com o livro. Eu perdi a minha criatividade.'

'O que você quer dizer?' Joe perguntou suavemente.

'Bem, eu mostrei o meu agente uma proposta para um novo livro e ela odiava. Ela parecia entediada com ele. Entediado com me.'

*É isso aí? Joe pensou consigo mesmo. Isso não é motivo para ser tão chateada.*

Felizmente, pela segunda vez naquela noite, ele teve o bom senso de pensar duas vezes antes de abrir a boca.

*Isto não é sobre o que você pensa. Trata-se de seu mapa do mundo. Para ela, é um grande negócio.*

'Ouça', ele disse, 'Eu sei que parece ruim no momento, mas estou muito certo de seu agente decidiu ser seu agente, porque ela viu o quanto o talento que você tinha e visto como um autor realmente importante.'

Sua namorada olhou para ele, enxugando os olhos. 'Você realmente acha isso?' Joe assentiu com um sorriso. 'Eu sei que sim. Você é incrível no que faz. Seu primeiro livro foi realmente bom, você tem um acordo de publicação incrível e você é tão criativo Eu sei que você vai vir para cima com uma ótima idéia para um outro livro muito em breve. É apenas sobre ver o que você pode fazer para procurar mais idéias que podem funcionar.'

Lentamente, ela balançou a cabeça. Ela já não estava chorando.

Joe continuou, 'Além disso, lembre-se, hoje é o dia mais importante de sua vida: hoje você mover-se com o homem mais bonito do mundo.'

Ela riu. 'Mas eu pensei que estava indo morar com você!'

Joe agarrou e começou a fazer cócegas nela, e eles explodiram em risos.

## Capítulo 7

# DIÁRIO DE JOE

### Notas da Oficina

- 'Você nunca está feito de aprendizagem.' Se você acha que sabe tudo o que há para saber, você está, obviamente, faltando alguma coisa!
- O mapa não é o território: a sua compreensão do mundo é baseada em como você representá-lo (o mapa), e não sobre o próprio mundo.
- Tudo o que você acha que está acontecendo, lembre-se que é apenas um mapa.
- O problema começa quando o seu mapa não coincidir com os mapas das pessoas ao seu redor.
- Para ter melhores opções, melhores sentimentos e melhores interações com os outros, você precisa para expandir seu mapa. Você precisa ser capaz de olhar para as mesmas coisas de diferentes perspectivas. Quanto mais detalhado o seu mapa é, mais liberdade e flexibilidade que você tem.
- Fazer uma verificação da realidade de vez em quando. Certifique-se de que seu mapa é até à data. Quando as pessoas parar de olhar para o que está lá fora e dependem de um mapa antigo, eles asneira. Ou eles imaginar limites e restrições que não existem ou eles continuam a agir como se algo deve funcionar, e quando isso não acontece, eles apenas fazem mais do mesmo.

- Seu futuro ainda não foi escrito. A vida é cheia de oportunidades, e as oportunidades estão por vir, no futuro. Não deixe que ninguém, nem mesmo o seu próprio mapa, convencê-lo do contrário.
- Não é sobre quem está certo e quem está errado. Não é sobre o que é verdade. Um bom mapa é um mapa que leva você para ver as coisas de diferentes perspectivas e ajuda você a se sentir como engenheiro quanto possível sobre a sua situação.
- O que as pessoas dizem que fazem ou acreditam que eles fazem é muitas vezes longe do que eles realmente fazem.
- Nós temos as ferramentas mentais e habilidades para se livrar do lixo que não queremos e substituí-lo com o que nós queremos.
- Você pode ser quem você escolhe ser.
- A mudança é a única constante na vida. Você vai escolher o sentido que sua vida vai tomar e o tipo de pessoa que você vai se tornar ou se você apenas sentar e esperar para que a vida aconteça com você?
- As pessoas precisam de alguém que possa 'falar a língua', 'ver as coisas a sua maneira' ou 'compreender o seu mundo interior'.
- Se você quiser alguém para aceder a um certo estado de espírito, ir lá em primeiro lugar. Se você quer uma pessoa a se sentir bem, entrar em um estado maravilhoso mesmo.
- Não é a sua história pessoal que faz você quem você é, é sua resposta a ela.
- Você pode fazer cada coisa que você faz mágico, especialmente quando você está com outras pessoas: lembre-se de ir para o estado de direito.

- As vozes dentro de sua cabeça tem controles de volume. Você pode torná-los mais alto, você pode torná-los mais suave, você pode fazê-los dizer o que você quer
  - e em qualquer tom de voz que você escolher.
- Entrar no estado de direito em primeiro lugar. Você não pode estar deprimido e esperar para ajudar as pessoas a ser alegre.
- Se você ir ao redor mal-humorado, você vai conhecer pessoas mal-humorado ou as pessoas vão ser mal-humorado ao seu redor. Tu colhes o que tu semeias.
- Se você tomar problemas muito a sério, você apenas torná-los mais real.
- Unidos são contagiosas.
- Se você vai para o estado de direito, você pode fazer praticamente qualquer coisa, mas se você não mudar seu próprio estado interno, então como você pode esperar qualquer coisa para mudar?
- Timidez não é um traço de personalidade fixa. Timidez é apenas um estado de espírito.
- Construção de bons sentimentos devem ser uma parte de como você faz as coisas todos os dias.
- Quando você pensa sobre uma coisa desagradável que aconteceu em sua vida, certifique-se que se parece com uma Polaroid preto-e-branco, em seguida, empurre-o para longe e muito em breve, não importa tanto.
- As pessoas fazem a melhor escolha que podem no momento.
- Se você quer que eles a fazer melhores escolhas, ajudá-los a expandir seu mapa do mundo.

- Compreender e respeitar os mapas dos outros.
- Você tem que assumir a responsabilidade por sua comunicação e se você não está obtendo o resultado que você quer, você precisa mudar o que está fazendo.
- Você afeta os outros, sem sequer falar com eles. Seu estado afeta seu estado (iogurte sabe iogurte).
- Construção de relacionamento é um processo natural.
- Quando duas pessoas damos muito bem, eles tendem a corresponder a padrões de comunicação uns dos outros em todos os níveis, verbais e não-verbais.
- Matching, as partes de forma sutil e gradual adaptação de sua comunicação com a de outra pessoa.
- Quando as pessoas se comunicam com você, eles revelam como eles estão representando o mundo pelas palavras que eles usam.
- Alguns de nós preferem pensar em termos de imagens visuais, outros têm um ouvido afiado para sons e palavras e alguns baseiam principalmente em sensações corporais para fazer sentido do mundo. Isso não significa que estamos de que 'tipo' de pessoa, mas permite-nos saber como uma pessoa está pensando nesse contexto particular.
- Quando você combinar o sistema representacional alguém está usando, isso os faz sentir como se eles estão em relacionamento com você. Quando incompatibilidade isso, eles não se sentem tão bom porque eles não estão ouvindo o que ressoa com eles.
- Quando mapeamos realidade, temos de eliminar, generalizar e distorcer a informação que recebemos de nossos sentidos. Então, quando nós descrevemos que o mapa com as palavras, seja para os outros ou para nós mesmos, fazer isso de novo: temos de eliminar, generalizar e

distorcer o mapa.

- Quanto mais você detalhar e identificar o problema específico, mais fácil é para ajudar alguém a encontrar uma solução.
- Quanto mais você questionar a crença utilizando o Modelo de Meta, o mais provável que você semear sementes de dúvida na crença. Isso cria espaço para uma pessoa a mudar sua crença para um mais útil ou recursos.
- Quando você se encontra em uma situação difícil, o problema geralmente não emite a partir da situação em si, mas da maneira que você pensa sobre isso.
- Normalmente, o problema de uma pessoa não é o problema mais importante. O maior problema é que eles gastam tanto tempo com ela que se o fizerem se livrar dele, eles só começar a preencher seu tempo com nova porcaria.
- A fim de dizer não a algo, seu cérebro deve primeiro fazer uma imagem da coisa que você não quer e depois negá-lo. O problema é que, neste ponto você já está indo na direção errada.
- Decepção requer planejamento adequado.
- Se você começar a olhar para as coisas como se eles são difíceis, eles serão; se você começar a estudar o que torna as coisas impossíveis, você vai descobrir.
- As pessoas realmente precisam aprender a orientar-se para um futuro mais brilhante. E isso começa por aprender a se sentir realmente bem.
- A única vez que você nunca perder é quando você parar.
- Se você está fazendo algo e ele não está funcionando, não tem que ser um mais fácil

caminho. E se o que você está fazendo não está funcionando, você tem que fazer outra coisa. E a primeira coisa que você tem a fazer é alterar o seu próprio estado interno.

- Você começa com seus pensamentos, então os pensamentos se tornam ações, as ações tornam-se hábitos, e hábitos tornam-se parte de quem você realmente é.

## Capítulo 8

# Técnicas utilizadas neste LIVRO

### Se livrar do mau Memórias

1. Pense em algo que recentemente aconteceu com você e que ainda o incomoda, algo que você não quer pensar em mais. Concentre-se na representação visual da memória - a imagem ou filme que você vê no olho da sua mente.
2. Leve essa imagem, torná-lo menor, movê-lo para longe e drenar a cor eo brilho fora dele.
3. Se você ouvir as vozes e os sons da cena, fazê-los desaparecer.
4. Faça a imagem tão pequena que você tem que apertar os olhos para ver o que está lá dentro, e depois torná-lo ainda menor.
5. Quando é do tamanho de uma trilha, você pode apenas escová-lo embora.

### Desencadear um sentimento positivo com a habilidade de Ancoragem

1. Imagine uma tela de cinema bem na frente de você, assim você pode ver os seus pensamentos, e uma alavanca ligada ao que você vê na tela.
2. Vá para trás em sua mente para uma experiência muito boa. Sentir os sentimentos que você sentiu então.
3. Imagem a imagem ficando maior e mais perto e mais vivas, como os sentimentos aumentar. Quando isso acontece, imagine uma alavanca que diz 'Fun' e movê-lo lentamente. Para torná-lo sentir-se ainda mais real, fazer o gesto.
4. Como você deslize-se à taxa que se encaixa as mudanças em sua fisiologia e sentimentos, permitem que emocionante memória para chegar mais perto e mais perto e maior e mais brilhante.

5. Adicione cor a ele. Faça brilhar. Olhe para os detalhes.
6. ouvir uma voz em sua cabeça que diz, 'Vamos começar a diversão.'
7. Aproveite esta sensação maravilhosa por um instante ou dois. Em seguida, puxe a alavanca para baixo para a posição inicial e deixe o seu retorno corpo para um estado mais neutro.
8. Para verificar se a ancoragem foi bem sucedida, parar por um momento e agarrar a alavanca novamente, transformando-se como você diz para si mesmo: 'Vamos começar a diversão.' Você deve voltar para a sensação de êxtase como antes.

### Amplificar sentimentos positivos

1. Feche os olhos e pense sobre um dos melhores sentimentos que você já teve.
2. Veja o que você viu e ouvir o que você ouve quando você sentiu esse sentimento bom.
3. Ao fazer isso, observe onde este sentimento realmente surpreendente vem. Onde em seu corpo é que começa? Onde isso vai mudar?
4. Quando você parar de pensar sobre o sentimento, para onde vai?
5. Volte para aquele incrível sensação e deixá-lo vir para cima. Pouco antes que ele vai embora, imagine puxando-o para fora do seu corpo e de volta para onde ele começa, de modo que ele se move em um círculo, e começam a girar em círculos, cada vez mais rápido.
6. Observe que como você girar mais rápido, o sentimento fica mais forte. Quanto prazer seu corpo é capaz de fazer?

### Eliminar sentimentos negativos

Para este exercício você terá de explorar o incrível sentimento que você aprendeu para amplificar com o exercício anterior.

1. Pense em uma parte de sua vida em que você se sente preso ou bloqueado, algo que lhe dá maus sentimentos e limita o seu comportamento.
2. Imagine assistir em uma tela e tomando conta do botão de brilho. Então, em um movimento rápido, transformá-lo todo o caminho brilhante, de modo que você completamente branco-lo. Um momento que você vê-lo, eo próximo é completamente branqueada fora.

3. Fazê-lo novamente. Imagine a única coisa que fez você se sentir mal nesta situação e branco para fora, muito rapidamente.
4. Repita o anterior passos duas ou três vezes, até que ele vem naturalmente.
5. Tome a incrível sensação de que você estava trabalhando antes, e como você imaginar a situação difícil no futuro, uma vez mais branca a imagem negativa e girar esta sensação muito boa ao redor.
  
6. Ouça uma voz interior dizendo confiança, 'Never again!'
7. Concentre-se no sentimento bom girar mais rápido em todo o seu corpo - e observe o que acontece quando seu corpo se enche com uma incrível sensação de bem-estar.
  
8. Agite seu corpo, a fim de quebrar o estado e voltar a um estado neutro.
9. Para verificar se esta nova estratégia funciona automaticamente, pensar sobre a situação negativa e ver como você se sente sobre isso. Você pode imaginar se sentindo mal?

Repita este exercício até que a nova estratégia funciona automaticamente.

## O Poder do Matching: a comunicação não-verbal

Para este exercício você vai precisar de um parceiro.

### **descasamento**

1. Uma pessoa vai falar de si.
2. Pessoa B vai ouvir, mas a linguagem corporal incompatibilidade pessoa da A.
3. Pessoa B vai responder a algo pessoa A diz, mas a uma taxa diferente da fala e usando um sistema representacional diferente.
4. Enquanto isso, a pessoa A irá pensar sobre sua experiência e como isso os faz sentir sobre a pessoa B.

### **Coincidindo**

1. Uma pessoa vai falar de si.

2. Pessoa B vai sutilmente coincidir com a sua linguagem corporal, tom de voz, velocidade de fala e sistemas representacionais.
3. Uma pessoa vai pensar sobre a sua experiência e perceber como ele faz sentir sobre a pessoa B agora.

Trocar de papéis e garantir tanto de você ter a chance de incompatibilidade e combinar.

### Perguntas meta-modelo

Usá-los para:

1. Especifique informações.
2. esclarecer informações.
3. Abra o modelo de uma pessoa do mundo.

### **As questões**

- Como? O que? Quando? Onde? Quem especificamente? Quem
- diz? De acordo com quem?
- Todo o mundo? Sempre? Nunca? Ninguém? Nada? Todos? Ninguém? O que você quer
- dizer com isso?
- Comparado a quem? Comparado com o quê? Como
- você sabe?
- O que você pára? O que aconteceria se pudesse? O que aconteceria se você fez?
- O que aconteceria se você não fez?

### Construindo um Futuro Melhor

1. Permita que a sua respiração para abrandar e deixar-se ir facilmente em um estado de conforto.

2. Imagine o tempo estendido na frente de você e atrás de você em uma linha do tempo. Imagine-se flutuando acima de sua linha do tempo e olhando para o seu passado, presente e futuro.
3. Como você olhar para o passado, você pode ver todos aqueles momentos em que você teve uma experiência ruim. E como você olhar para essas experiências, você pode perceber que cada uma dessas experiências foi um campo de treinamento para o seu sucesso futuro.
4. Observe a informação útil que emerge de cada uma dessas experiências. Deixá-lo flutuar acima seu cronograma como um brilho radiante. Tire essa luz com você e deixar o resto para trás, no passado, onde ele pertence.
5. Em seguida, pense em um momento em que você estava sentindo no topo do mundo. Mergulhe nessa situação e deixe que a sensação fantástica crescer. Imagine-se movendo através de seu corpo inteiro.
6. Tome este sentimento, dar-lhe uma cor de sua escolha e imaginar pulverização-lo através de seu passado para que ele cobre todos os memória negativa, cada experiência ruim, mergulhando-os em este realmente grande sentimento.
7. Imagine olhar para baixo e ver como o seu passado parece diferente agora. Perceba que você se sentir bem sobre todas essas experiências. Seja qual for incomodado agora está atrás de você e ficar mais longe a cada segundo.
8. Como você se sentir bem sobre o seu passado, imaginar olhando para o seu futuro, e imaginar os melhores tipos de sentimentos chover sobre ele, enchendo cada experiência futuro com as melhores estados. Veja o seu futuro melhor do que nunca.
9. Float lentamente de volta em seu corpo, sentindo-se cheio de emoção e antecipar o futuro mais surpreendente, cheia de coisas mais maravilhosas - novas pessoas, novas oportunidades, novas possibilidades ... um mundo de possibilidades.

### [A Lista de Submodalities](#)

Aqui está uma lista de muitas das submodalidades (qualidades) das imagens, sons e sentimentos de seus pensamentos.

#### **Visual (imagens, filmes)**

- Associados (ver através próprios olhos) ou dissociado (ver a si mesmo na imagem)

- Localização: À esquerda, direita, superior, inferior Ângulo
- 
- Número de imagens
- Tamanho Brilho Distância
- 
- 
- Colorida ou monocromática (preto e branco) emoldurados
- (natureza do frame?) Ou 2D panorâmica ou 3D Limpar ou
- difusa
- 
- Forma convexa, côncava, a forma específica
- Movimento: Ainda assim, foto, slideshow, vídeo, filme, looping Estilo:
- quadro, pintura, cartaz, desenho, vida real

## **Auditivo (Sons, vozes)**

- Mono Tonalidade /
- estéreo
- Qualidades: volume, afinação, ritmo, ritmo, inflexões, pausas, variações de timbre: looping, entrando e
- saindo, localização em movimento, em movimento sentido interno ou externo
- 
- Voz: A voz do qual? Um ou muitos
- outros sons de fundo?

## **Cinestésicos (sentimentos)**

- Pressão
- vibração
- Constante ou intermitente
- Intensidade Peso
- 
- Interno ou externo Tamanho
- Localização Forma
- 
- 
- Temperatura

- Textura
- movimento

# RECURSOS

## Leitura recomendada

Bandler, Richard, *Usando seu cérebro para uma mudança*, Gente Press, Durango, CO de 1985 \_\_, *Magia em Ação*, Meta Publications, Capitola, CA de 1985 \_\_, *As Aventuras de ninguém*, Meta Publications, Capitola, CA, 1993 \_\_, *Hora de mudar*, Meta Publications, Capitola, CA, 1993 \_\_, *Obter a vida que deseja*, HarperElement, Londres de 2008 \_\_, *Faça a sua vida Grande*, HarperElement, Londres de 2010 Bandler, Richard, Delozier, Judith, e Grinder, John, *Padrões das técnicas hipnóticas de Milton H. Erickson Volume 2*, Meta Publications, Capitola, CA de 1977

Bandler, Richard, e Grinder, John, *Sapos em Príncipes*, Gente Press, Capitola, CA de 1979 \_\_, *Padrões das técnicas hipnóticas de Milton H. Erickson, Volume 1*, Meta Publications, Capitola, CA de 1975 \_\_, *A Estrutura da Magia*, Meta Publications, Capitola, CA de 1975 \_\_, *A Estrutura da Magia, Volume 2*, Meta Publications, Capitola, CA de 1975 \_\_, *Trance-formações*, Gente Press, Durango, CO de 1980 Bandler, Richard, e Fitzpatrick, Owen, *Conversas com Richard Bandler*,

Saúde Communications, Inc., Deerfield Beach, FL de 2009 Bandler, Richard, e La

Valle, John, *Engenharia persuasão*, meta

Publicações, Capitola, CA de 1996 Bandler, Richard, e McDonald, Will, *Guia de um insider para*

*Submodalities,*

Meta Publications, Capitola, CA de 1989

Bandler, Richard, Roberti, Alessio e Fitzpatrick, Owen, *Escolha Liberdade: Por que algumas pessoas viver feliz e em outros não.*

Fitzpatrick, Owen, *Horas não é suficiente: o segredo para fazer cada segundo,* Poolbeg Press,

Ltd, Dublin de 2009 Wilson, Robert Anton, *Prometheus Rising,* New Falcon Press, 1983 \_, *Psicologia*

*Quantum,* New Falcon Press, 1990

### DVD e CD produtos

Bandler, Richard, *DHE,* CD de 2000 \_, *A arte ea ciência de*

*Nested Loops,* DVD de 2003 \_, *Engenharia persuasão,* DVD,

2006 \_, *Série Aperfeiçoamento Pessoal,* CD, 2010 La Valle,

John, *NLP Set,* CD de 2009

Estes e muitos mais DVDs e CDs, ambos hipnóticos e de seminários de Richard, estão disponíveis a partir [www.nlpstore.com](http://www.nlpstore.com) .

Bandler, Richard, *Adventures in Neuro Hypnotic Repadronização,* conjunto de DVD e PAL-versão vídeos

de 2002 \_, *Trinta Anos de PNL: Como viver uma vida feliz,* set em DVD, 2003

Estes e outros produtos por Richard Bandler estão disponíveis a partir Matrix

Essencial Alliance Formação, [www.meta-nlp.co.uk](http://www.meta-nlp.co.uk) ; e-mail: [inquéritos @ meta nlp.co.uk](mailto:inquéritos@meta-nlp.co.uk); telefone +44 (0) 1749 871126; fax +44 (0) 1749 870714

Fitzpatrick, Owen, *Amor em sua vida*, Hipnose CD, 2004 \_, *Aventuras em*

*Carisma*, conjunto de DVD de 2008 \_, *Aumentar o desempenho*, Hipnose CD de

2011 \_, *Impulso de confiança*, Hipnose CD de 2011

disponível a partir de [www.nlp.ie](http://www.nlp.ie) \_\_\_\_\_

## sites

[www.bandlervision.com](http://www.bandlervision.com) \_\_\_\_\_

[www.coach.tv](http://www.coach.tv) [www.nlp.ie](http://www.nlp.ie)

[www.nlp.mobi](http://www.nlp.mobi)

[www.nlpcoach.com](http://www.nlpcoach.com)

[www.NLPInstitutes.com](http://www.NLPInstitutes.com)

[www.owenfitzpatrick.com](http://www.owenfitzpatrick.com) \_\_\_\_\_

[www.purenlp.com](http://www.purenlp.com) \_\_\_\_\_

[www.richardbandler.com](http://www.richardbandler.com)

\_\_\_\_\_  
[www.theultimateintroductiontonlp.com](http://www.theultimateintroductiontonlp.com) \_\_\_\_\_

# SOCIEDADE DE Neuro-Linguistic Programming

---

## **Contrato de Licenciamento de Richard Bandler**

A Sociedade de Neuro-Linguistic Programming é configurado com a finalidade de exercer o controle de qualidade sobre essas treinamento programas, serviços e materiais que reivindica representar o modelo de Programação Neuro-Linguística (PNL). O selo abaixo indica Certificação Sociedade e é geralmente anunciado pela Sociedade de aprovado formadores. Quando você compra produtos de PNL e seminários, pedir para ver este selo. Esta é a sua garantia de qualidade.

É experiência comum para muitas pessoas quando elas são introduzidas para PNL e primeira começam a aprender a tecnologia, para ser cauteloso e preocupado com os usos e abusos possíveis.

Como uma proteção para você e para aqueles ao seu redor, a Sociedade de NLP agora requer que os participantes a assinar um acordo de licenciamento que garante que os certificados nesta tecnologia vai usá-lo com a maior integridade.

É também uma maneira de garantir que todo o treinamento que você assistir é da mais alta qualidade e que seus treinadores são atualizados e atual com a constante evolução do campo da Programação Neuro-Linguística e projeto de engenharia humana, etc.

Para uma lista de recomendações, vá para:

- <http://www.NLPInstitutes.com>
- <http://www.NLPTrainers.com>
- <http://www.NLPLinks.com>

A Society of NLP

PNL Seminários Group International PO Box

424

Hopatcong, NJ 07843 EUA

Tel: (973) 770-3600 Website: [www.purenlp.com](http://www.purenlp.com)

---

Copyright 1994 A Sociedade de NLP™ e Richard Bandler.

## SOBRE OS AUTORES

### **Dr Richard Bandler**

Dr Richard Bandler é o co-fundador da Programação Neuro-Linguística e criador do projeto de engenharia <sup>TM</sup> Humana e Neuro Hypnotic Repadronização. <sup>TM</sup>

Durante os últimos 40 anos o Dr. Bandler tem sido um dos mais importantes contribuintes para o campo da mudança pessoal. Um matemático, filósofo, professor, artista e compositor, ele criou um legado de livros, vídeos e áudios que mudaram terapia e educação para sempre.

Centenas de milhares de pessoas, muitas delas terapeutas, estudaram o trabalho de vida do Dr. Bandler em mais de 600 institutos em todo o mundo.

Um líder orador e oficina palestra amplamente aclamado, ele é o autor de mais de uma dúzia de livros, incluindo *Obter a vida você quer, Faça a sua vida Grande e Usando seu cérebro para uma mudança*, e co-autor de *Engenharia persuasão*, <sup>TM</sup> *Escolha Liberdade, Os Segredos para Ser Feliz e Conversas com Richard Bandler*.

Para mais informações sobre workshops e seminários de Richard Bandler visita [www.richardbandler.com](http://www.richardbandler.com).

### **Alessio Roberti**

Alessio Roberti é o Diretor Internacional de Business Coaching para a Society of NLP, a maior organização de PNL no mundo. Ele tem estudado o trabalho do Dr. Richard Bandler por mais de 20 anos. Ele também participou Harvard Business School e Oxford Business School.

Alessio é um Master Trainer licenciado de NLP e tem treinado mais de 60.000 participantes até agora. Ele treinou presidentes, CEOs, executivos e proprietários de algumas das empresas mais importantes do mundo, em vários setores.

Ele é o co-autor, com o Dr. Bandler e Owen Fitzpatrick, do livro *Escolha Liberdade: Por que algumas pessoas viver feliz e em outros não*, que foi traduzido em sete línguas. Você pode chegar Alessio em [www.coach.tv](http://www.coach.tv).

## Owen Fitzpatrick

Owen Fitzpatrick é um palestrante internacional e psicólogo. Ele é o co-autor do *Conversas com Richard Bandler e Escolha Liberdade* e autor de *Horas não é suficiente: o segredo para fazer cada segundo*.

Owen também trabalha com bilionários e atletas olímpicos, ajudando-os a realizar no seu melhor. Ele é uma autoridade na área de carisma e motivação e ele oferece regularmente palestras e treinamento corporativo sobre este tema.

Bem como ter negociação estratégica em psicologia aplicada, Owen tem estudado um mestrado na Harvard Business School e é um psicoterapeuta qualificado e hipnoterapeuta. Ele é o co-fundador do Instituto Irlandês de PNL. Owen também obteve o prêmio de se tornar o Master Trainer mais jovem licenciado da PNL no mundo, com apenas 23.

Owen viajou da Colômbia para o Japão e da Itália para a Tailândia e treinados pessoas em mais de 20 países em todo o mundo em como melhorar suas vidas e melhorar seus negócios.

Você pode encontrar mais informações sobre Owen em [www.owenfitzpatrick.com](http://www.owenfitzpatrick.com) ou [www.nlp.ie](http://www.nlp.ie) .

## DIREITO AUTORAL

Todos os personagens deste livro descrito como assistir a classe PNL são fictícios. Qualquer semelhança com pessoas reais, vivas ou mortas, é mera coincidência. HarperCollins *Publishers*

77-85 Fulham Palace Road,  
Hammersmith, Londres W6 8JB

[www.harpercollins.co.uk](http://www.harpercollins.co.uk)

Publicado pela primeira vez pela HarperCollins *Publishers* 2013 PRIMEIRA

EDIÇÃO

© Richard Bandler, Alessio Roberti e Owen Fitzpatrick 2013 Os autores afirmam o direito moral de ser identificados como os autores deste trabalho Um registro de catálogo para este livro está disponível na Biblioteca Britânica Todos os direitos reservados sob Internacional e convenções de direitos autorais Pan-americanos. Pelo pagamento das taxas exigidas, você foi concedido o direito não exclusivo, intransferível para acessar e ler o texto deste ebook ecrã. Nenhuma parte do presente texto pode ser reproduzida, transmitida, para baixo-carregado, decompilado, engenharia reversa, ou armazenada ou introduzida em qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informação, em qualquer forma ou por qualquer meio, seja electrónica ou mecânica, agora conhecido ou doravante inventado, sem a expressa autorização por escrito da ebooks HarperCollins.

Descobre HarperCollins e o meio ambiente em

[www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green)

Fonte ISBN: 9780007497416

Ebook Edição © janeiro 2013 ISBN: 9780007497423 versão 1.0

## **Sobre o Publisher**

---

### **Austrália**

HarperCollins Publishers (Australia) Pty. Ltd. Nível 13,  
201 Elizabeth Street Sydney, NSW 2000, Austrália

<http://www.harpercollins.com.au/ebooks>

### **Canadá**

HarperCollins Canada  
2 Bloor Street East - 20º andar Toronto,  
ON, M4W, 1A8, Canadá

<http://www.harpercollins.ca>

### **Nova Zelândia**

HarperCollins Publishers (Nova Zelândia) Limited  
PO Box 1  
Auckland, Nova Zelândia

<http://www.harpercollins.co.nz>

### **Reino Unido**

HarperCollins Publishers Ltd. 77-85  
Fulham Palace Road Londres, W6  
8JB, UK

<http://www.harpercollins.co.uk>

### **Estados Unidos**

HarperCollins Publishers Inc. 10 East  
53rd Street New York, NY 10022

<http://www.harpercollins.com>