



**TÉCNICAS RÁPIDAS DE PNL**  
**PARA TRANSFORMAR SUA VIDA EM 7 DIAS**

**Steve Allen**

# **TÉCNICAS RÁPIDAS DE PNL**

## **PARA TRANSFORMAR SUA VIDA EM 7 DIAS**

Steve Allen

# COMO TRABALHAR COM PADRÕES PNL

PNL significa “Programação Neurolinguística” e sua definição é a seguinte: “A PNL ou Programação Neurolinguística é uma metodologia para a produção de excelência e se baseia no estudo empírico e na modelagem humana, com o objetivo de criar competências transferíveis”.

Para a maioria das pessoas, seu primeiro contato com a PNL tem sido na área de vendas, da manipulação ou da sedução, mas, na verdade, a PNL iniciou como um sistema terapêutico para resolver conflitos pessoais, como fobias.

A beleza das técnicas de PNL é que elas produzem resultados imediatos. Portanto, o objetivo deste livro é ensinar os padrões básicos da PNL que lhe permitirão mudar sua vida em uma semana. Eles são organizados de tal forma que você pode dominar um padrão por dia, avançando do mais básico para o mais complexo. Não tente memorizar os passos das técnicas deste livro. Você não precisa fazer isso. Ao escolher um padrão para trabalhar, siga os passos com cuidado e se certifique de compreender o processo. Por trás de procedimento na PNL há sabedoria e há uma lógica na forma como os passos estão organizados. Procure descobrir e entender essa lógica.

Este livro foi concebido para ser conciso. A melhor maneira de entender os “porquês” dos padrões de PNL é através da leitura dos passos e se imaginando dizendo em voz alta para outra pessoa, e se manter em sua imaginação como um observador. Essa é a posição perceptiva que você deve estar para aprender como um padrão funciona.

Um segredo que funciona muito bem quando se usa padrões de PNL é evitar trabalhar com conteúdo, tanto quanto possível. O objetivo dos padrões de PNL não é reviver problemas e conflitos. Na verdade, a aplicação dos padrões de PNL é muito mais produtiva quando você evita ventilar suas emoções negativas. Isso ajuda a se concentrar mais no

Processo.

# **Dia 1: A base do êxito: Primeiro defina seus objetivos**

“A principal razão pela qual as pessoas não alcançam seus objetivos é porque não os definem, nem sequer os consideram seriamente como dignos de crédito ou alcançáveis. Os vencedores sempre serão capazes de dizer o que estão fazendo e o que planejam fazer”.

Denis Watley

Anthony Robbins, em seu livro “Desperte seu Gigante Interior”, diz: “Toda definição de objetivo deve ser seguida imediatamente pelo desenvolvimento de um plano e por uma ação massiva e sistemática para sua realização. Você já possui o poder para agir. Se não foi capaz de acioná-lo, é apenas porque não fixou objetivos inspiradores”.

## **Passo 1: Crie um resultado positivo e específico**

Defina seu resultado em termos positivos e específicos. Aproveite o momento de definir exatamente o que você quer. Evite objetivos como “não quero ser pobre”. Um resultado em termos negativos faz com que seu subconsciente pense e torne real o que você está resistindo. Se você remove um problema e substitui por algo de positivo, como seria? Descreva. Inclua todos os seus sentidos.

## **Passo 2: Defina seu resultado em termos de sua habilidade, não na falta dela**

Considere o resultado “quero que todos me apoiem”. Este não é um resultado bem definido. Na verdade, pensar desta maneira, só impede que você faça algum progresso. É certo que alguns resultados requerem que você tenha o apoio de pessoas adicionais, mas este resultado tão vago, não diz nada sobre o que você precisa fazer para conseguir e, tampouco diz exatamente o que significa “apoio”. Considere esta alternativa: “Até o final

de semana terei criado e utilizado uma abordagem que produz uma resposta positiva nas pessoas sobre este tema. “Eu vou continuar melhorando até gerar este tipo de resposta”.

Observe que o resultado é baseado em suas ações. Ele também deve estar dentro do âmbito das suas competências e de sua responsabilidade. Pergunte-se: O que posso fazer para que isso aconteça?

O que posso fazer para aumentar minhas chances essa semana?

### **Passo 3: Contexto**

O significado é definido pelo contexto. Descreva seu resultado no contexto do ambiente no qual está inserido. Isso fará com que seu resultado seja mais específico e motivador. Um resultado bem formado, relacionado ao contexto seria: “Eu quero ganhar \$25.000 dólares nos próximos 12 meses, começando em 1 de julho, vendendo o meu serviço de Web design para empresas locais”. Adicione lugares, endereços, geografia, pessoas, orçamentos, cronogramas, etc. Criar seu resultado de forma específica e relacionado a um contexto, o torna real para seu cérebro.

### **Passo 4: Modalidades sensoriais**

Descreva o seu resultado de forma clara, usando seus cinco sentidos. Novamente, ao adicionar os seus sentidos, faz com que seu resultado seja mais específico e motivador. Se você usou palavras como amor, apreço ou paixão se certifique de incluir os sentidos que dão forma a essa emoção. Do ponto de vista sensorial, o que o faz se sentir mais apreciado?

### **Passo 5: Objetivos**

Divida seu resultado em objetivos gerenciáveis, desta forma você vai se sentir mais motivado e fará uma melhor gestão na resolução de problemas. Se certifique de definir os objetivos em termos alcançáveis. Pequenos passos são mais alcançáveis. Isso adiciona motivação a nível subconsciente. Em PNL isso se chama fragmentar para baixo.

Como se sente ao pensar em escrever um livro? Imagine agora como se sente pensando em escrever duas páginas por dia para completar um livro

de 240 páginas.

### **Passo 6: Apoio**

Quais os recursos que você precisa para alcançar seu objetivo? Faça uma lista dos recursos que você vai precisar.

Por exemplo, digamos que um recurso importante para atingir o seu objetivo é ter o apoio dos membros de sua equipe, e um recurso para convencê-los é um discurso persuasivo. Este resultado seria:

“Até o final da semana eu vou ter uma lista completa dos que são candidatos adequados para a minha equipe neste projeto. No final da próxima semana terei criado uma abordagem persuasiva para contatar e chamar pelo menos vinte deles. Continuarei até ter, pelo menos, cinco compromissos”.

Mais uma vez, seja específico:

- ♦ Quem são as pessoas que podem ajudá-lo?
- ♦ Quais os seus nomes?
- ♦ Quais as suas profissões?
- ♦ O que exatamente você vai perguntar a eles?
- ♦ Etc.

### **Passo 7: Ecologia (estudo das consequências)**

O que poderia interferir com o seu objetivo?

Existem valores, objetivos, pessoas ou leis que podem complicar? Quais os obstáculos internos que poderiam interferir em seus objetivos?

### **Passo 8: Crie seus marcos**

Determine como você vai saber que está progredindo na direção correta e no ritmo certo.

Você deve saber quais são os sinais de progresso que deve observar ao

longo do caminho.

Uma maneira de observar os marcos é colocá-los em uma linha do tempo. Ter marcos muito vagos, ou não os ter, é um sinal de advertência.

Marque em seu calendário as datas que você irá rever cada etapa. Anote exatamente o que você quer ver em cada revisão. Mesmo algo insignificante pode ser um bom marco. Por exemplo, se você quiser ser financeiramente independente, fazer uma lista de suas despesas é uma parte importante do seu plano, por mais trivial que possa parecer.

### **Passo 9: Escreva suas metas**

Há muitos benefícios em escrever suas metas, marcos e objetivos. Use papel ou meios digitais para fazê-lo. Isso permitirá a você fazer um acompanhamento, resolver problemas e inovar. Às vezes você pode se deparar com uma mina de ouro quando os revisa posteriormente.

### **Passo 10: Monitore**

Monitore o seu progresso com seus marcos. Os mantenha em um local visível para que você se lembre deles. Observe que esta técnica, por mais simples que possa parecer, mantém você no caminho certo para atingir os seus objetivos. Desta forma, você também estará ciente de todos os obstáculos que pode encontrar e decidir qual padrão de PNL poderá ajudá-lo. Parte da beleza desta técnica é que ela permite ter em evidência os obstáculos, de forma que possa lidar com eles.

### **Dica extra**

Neste mundo moderno com toda a tecnologia disponível, é muito fácil se tornar um procrastinador (alguém que constantemente adia o que tem que fazer). Meu conselho é não lute com você mesmo quando a questão é agir para alcançar seus objetivos. Simplesmente tenha os seus objetivos em mente como uma direção e não como uma lista de coisas para fazer.

Deixe que os bons resultados lhe inspirem e, em seguida, se permita fazer pequenas ações e comemorar cada conquista.

## **Dia 2: Aprenda a orientar o seu cérebro**

Hoje você vai aprender quais são, provavelmente, as ferramentas mais poderosas que você pode dominar e que podem mudar a sua experiência de vida para sempre. Lembre-se que todo o comportamento humano é o resultado do estado em que estamos, e nossos estados criam nossas representações internas, isto é, as coisas que imaginamos, as que dizemos a nós mesmos, etc. Um diretor de filme pode variar o ângulo da câmera, volume, tipo de música, velocidade de movimento, cor, qualidade de imagem, etc. E assim, gerar no público os estados que desejar. Se você quiser, pode direcionar o seu cérebro da mesma forma para gerar qualquer estado ou comportamento que favoreça seus objetivos ou necessidades.

### **Como intensificar estados positivos e enfraquecer estados negativos**

- ♦ Pense em uma lembrança muito agradável. Não importa se é recente ou antiga. Feche os olhos, relaxe e pense nisso. Agora pegue esta imagem e a faça ficar mais brilhante. A medida que brilho aumenta, observe como muda o seu estado.
- ♦ Agora aproxime a imagem mental e, em seguida, a fixe e expanda seu tamanho. O que acontece enquanto você manipula essa imagem? Você pode notar que a intensidade da experiência muda, não é?
- ♦ Para a maioria das pessoas recriar uma lembrança agradável e torná-la maior, mais viva e a trazer mais perto, torna a imagem ainda mais poderosa e agradável. Isso aumenta a força e o prazer da representação interna e o coloca em um estado mais vigoroso e alegre.

Todas as pessoas têm acesso as três modalidades ou sistemas de representação (Visual, auditivo e cinestésico), mas os usam em proporções diferentes. Alguns acessam seu cérebro dentro de um quadro de referência visual e reagem às imagens que vêm à mente, outros são basicamente

auditivos e outros ainda são cinestésicos. Portanto, depois de ter alterado o marco de referência visual, vamos agora fazer o mesmo com os outros sistemas de representação.

- ♦ Volte a lembrança agradável e aumente o volume das vozes ou dos sons que você ouve.

Dê mais ritmo e profundidade, mude o timbre, os tornando mais fortes e mais definidos, em seguida, faça o mesmo com as submodalidades cinestésicas. Torne a lembrança mais calorosa, mais suave e mais aconchegante do que antes. Como ficam seus sentimentos depois desta experiência?

- ♦ Agora vamos fazer a mesma coisa com uma imagem negativa. Pense em algo que o machucou. Pegue essa imagem e aumente o brilho. Aproxime mais. Torne a imagem maior. O que acontece em seu cérebro? Muitas pessoas percebem que isso intensifica o seu estado negativo. As sensações dolorosas ou desconfortáveis que experimentaram na primeira vez voltam com mais força.

- ♦ Agora inverta a imagem para as condições iniciais. O que acontece quando você a torna menor, mais opaca e mais distante? Você verá que as sensações negativas perdem força.

- ♦ Faça a imagem negativa diminuir. Observe o que acontece quando a imagem diminui.

Agora a tire de foco, torne-a mais embaçada e difícil de ver. Feito isso, a afaste, e leve tão longe que dificilmente a possa distinguir. Registre o que você vê, ouve e sente enquanto esta imagem desaparece.

- ♦ Faça o mesmo com a modalidade auditiva. Abaixar o volume das vozes que você ouve, fazendo com que soem letárgicas, desaparecendo, e as deixe sem ritmo. Faça também o mesmo com suas percepções cinestésicas. Faça a imagem ficar fraca e apagada, separada de você. O que acontece com a imagem negativa durante todo este processo?

- ♦ Se você é como a maioria das pessoas, a imagem perde o poder, torna-se menos potente, menos dolorosa, inclusive deixa de existir. Ou seja,

podemos tomar algo que nos causou uma grande dor no passado e a enfraquecer, até que se dissolva e desapareça completamente.

Acho que este breve experimento pode ser suficiente para lhe dar uma ideia do poder desta técnica. Em poucos minutos você reforçou e intensificou um sentimento positivo e também conseguiu se livrar de uma imagem negativa intensa e do poder que exercia sobre você. No passado, você estava à mercê dos resultados de suas representações internas. Agora sabe que não precisa necessariamente ser assim.

Você pode viver de duas maneiras. Ou deixa seu cérebro continuar governando você como acontecia no passado, onde ele transmite alguma imagem, som ou sensação e você responde automaticamente à sugestão, ou você pode escolher dirigir conscientemente seu próprio cérebro, implementar sugestões que sejam convenientes, e privar as experiências e as imagens desagradáveis de seu poder e influência. Pode rerepresentar a si mesmo de tal maneira que não lhe dominem, e reduzi-las a uma dimensão que lhe permita lidar eficazmente com elas.

### **Como calar o diálogo interno**

Este é um exercício simples que vai ajudar muitas pessoas. Você já se viu, alguma vez, atormentado por um diálogo interno incessante em que seu cérebro se recusa a calar? Muitas vezes nosso cérebro dialoga consigo mesmo, sem parar, como quando pesamos os prós e contras de algum problema, quando usamos um velho argumento que sustenta uma antiga discussão, ou para acertar contas com um antigo adversário. Quando isso acontecer, simplesmente diminua o volume, faça com que a voz em sua cabeça fique cada vez mais suave, mais distante e fraca. Com isso o problema desaparece, para a maioria das pessoas.

E se os diálogos internos nos lembram os nossos limites? Ouça como falam as mesmas coisas, mas desta vez com uma voz insinuante, em cadência e tom provocativo, quase como uma carícia sexual... “Você não será capaz de fazer isso”... O que você acha agora? Você provavelmente quer fazer exatamente o que a voz disse que você não pode fazer. Tente fazer isso agora e experimente a diferença.

## Como se motivar

Desta vez pense em alguma experiência que lhe deixou totalmente motivado. Relaxe e forme uma imagem mental, tão clara quanto possível desta experiência. Agora vou lhe perguntar algumas coisas sobre ela. Invista tempo e responda a cada pergunta. Não há respostas certas ou erradas aqui. Pessoas diferentes têm respostas diferentes.

♦ Ao visualizar a imagem, você vê um filme ou uma imagem estática? É colorido ou preto e branco? A cena está perto ou longe? Está à direita, esquerda ou no centro? Para cima, para baixo ou no meio do seu campo de visão? É uma situação associada (isto é, você se vê com seus próprios olhos) ou dissociada (isto é, você se vê como se fosse um espectador externo)? A imagem é limitada por um quadro ou é uma paisagem sem limites definidos? É brilhante ou fosca, escura ou clara? Aparece nítida ou desfocada? Enquanto realiza este exercício se fixe nas submodalidades que são mais fortes para você, ou seja, as que se destacam mais quando pensa nelas.

♦ Agora revise suas submodalidades auditivas e cinestésicas: Você ouve a sua própria voz ou a de outros protagonistas? É um diálogo ou um monólogo? Os sons que você ouve são fortes ou fracos? As inflexões variam ou são monótonas? Acontecem lenta ou rapidamente? As vozes vêm e vão ou se permanecem como um comentário imutável? Qual é a coisa mais importante que você ouve ou diz para si mesmo nessa cena? Onde o som localizado, de onde vem? Esta cena é violenta ou amigável? Está quente ou frio? A sensação predominante é de aspereza ou suavidade, flexibilidade ou rigidez? Você toca algo sólido ou líquido? Tem alguma sensação em seu corpo, é sólida ou difusa, em que parte do seu corpo está localizada? Lembra de algum sabor ácido ou doce?

A princípio pode ser difícil responder a algumas destas perguntas. Se você é uma pessoa predominantemente auditiva, então comece com esta submodalidade e, em seguida, avance para as seguintes.

♦ Bem, depois de experimentar a estrutura de algo que nos motivou fortemente no passado, vamos pensar agora em algo para o qual gostaríamos de estar fortemente motivados, mas que no momento não

temos inspiração ou motivação para fazê-lo.

- ♦ Faremos novamente as mesmas perguntas, mas desta vez dê especial atenção às diferenças entre as respostas, em comparação com a ação quando motivada. Anote quais as submodalidades mais poderosas que serão as que possuem um maior potencial para gerar mudança em nosso estado.

- ♦ Em seguida, tome a experiência que o motivou (vamos chamar de experiência 1) e a que desejaria que o motivasse (experiência 2), e as contemple simultaneamente. Não é muito difícil. Imagine seu cérebro como uma tela de televisão, com a imagem dividida, e observe as duas imagens ao mesmo tempo. Existe diferença entre as submodalidades, não é mesmo? É claro que será fácil prever, já que representações diferentes produzem diferentes tipos de resultados no sistema nervoso.

- ♦ Agora vamos pegar o que aprendemos das submodalidades que nos motivam e, passo a passo, vamos reajustar as submodalidades da experiência 2, de modo a equalizar com a experiência 1. Estas submodalidades podem ser diferentes dependendo da pessoa, mas o mais provável é que a imagem da experiência 1 esteja mais brilhante do que a da experiência 2. Mesmo assim, esta será mais nítida e mais próxima. Peço que você dê uma boa olhada nas diferenças entre uma e outra, e que manipule a segunda representação de modo que vá ficando mais parecida com a primeira. Por exemplo, se a experiência 1 se passa em um filme, e a experiência 2 em uma imagem estática, converta a experiência 2 em um filme. Não esqueça de fazer isso com as submodalidades auditivas e cinestésicas. Faça isso agora.

Lembre-se que as representações internas semelhantes criam estados ou sensações semelhantes. E tais estados ou sensações irão desencadear ações similares. Portanto, se você descobrir especificamente o que o faz se sentir motivado, saberá exatamente o que deve fazer em qualquer experiência sempre que quiser se sentir motivado.

Você já se deu conta de que se usar essas ferramentas de modo eficaz pode mudar sua vida? O que aconteceria se tudo o que o aborrece mas tivesse que fazer, estivesse vinculado com as submodalidades do prazer? E se você pudesse pegar os seus problemas e fazer com que diminuam de tamanho,

bem como, o afastar de você? As possibilidades são infinitas. Você é quem decide!

É importante lembrar que, como com qualquer outra habilidade, isso requer repetição e prática. Quanto mais conscientemente repetir essas simples mudanças de submodalidades, mais rápido conseguirá os resultados desejados.

### **Substitua pensamentos e emoções: O padrão Swish**

Os créditos, da criação desta técnica, pertencem a Richard Bandler e John Grinder.

Escolha um pensamento automático ou comportamento padrão e substitua por um estado rico em recursos. Use o padrão Swish para situações como parar de fumar, lidar com a ira, o medo de falar em público, nervosismo, autoconfiança e autoestima. Este padrão é um dos mais famosos e aplicados na Programação Neurolinguística.

#### **Etapa 1: Reconheça a reação automática**

Reconheça os pensamentos, sentimentos ou imagens que ocorrem quando você pensa sobre a situação. Selecione uma imagem de substituição, algo inspirador que o ajude a criar um estado positivo. Se imagine em uma imagem dissociada (do ponto de vista de uma terceira pessoa como se você estivesse assistindo a um filme.)

Agora, melhore a qualidade da imagem, mude as submodalidades da cena, até se tornar tão convincente quanto possível.

**Etapa 2: Determine quais os gatilhos da imagem negativa** Descubra o que faz a sua mente produzir a imagem ou o comportamento negativo. Se pergunte o que acontece pouco antes de iniciar o estado negativo? Agora procure ver a cena associada (através seus próprios olhos) do que está acontecendo bem antes do início do estado negativo. Procure pensar em termos de submodalidades para ter um sentido detalhado da cena.

#### **Passo 3: Faça a substituição**

Coloque a imagem de substituição em um dos cantos da imagem negativa.

Imagine a imagem em tamanho pequeno, como uma tela fixa no canto inferior da imagem negativa.

#### **Passo 4: Troque (Swish) ambas as imagens**

Agora troque (Swish) ambas as imagens visualizando uma animação onde a imagem negativa vai diminuindo e desaparece, enquanto a imagem positiva se aproxima e se torna cada vez maior até cobrir, completamente, a imagem negativa. No início, provavelmente, vai ser lento, mas à medida que você repetir o processo, poderá fazer isso cada vez mais rápido, até trocar de forma automática.

#### **Passo 5: Repita**

Limpe sua mente depois de cada troca. Isto é muito importante. Faça isso pensando em outra coisa, como, por exemplo, no que você precisa fazer mais tarde. Lembre-se de respirar normalmente a cada troca.

Realize a troca de 5 a 7 vezes repetindo os passos de 3 a 5. Você saberá que conseguiu um bom resultado quando tiver dificuldade em manter a imagem negativa.

#### **Etapa 6: Experimente**

Agora tente usar o pensamento ou comportamento limitador. O ideal é que você sinta que não é um comportamento automático. Você deve repetir este processo sempre que sentir que está voltando ao padrão anterior.

#### **Dica extra:**

Você pode usar a técnica Swish com outras submodalidades. Por exemplo, você pode fazer a troca passando de uma imagem colorida para uma imagem em preto e branco. Passar de uma imagem 3D para uma imagem plana, de um vídeo para uma fotografia, etc. O importante aqui é investigar e explorar as suas opções.

## **Dia 3: Permita que os fracassos o impulsioem ao sucesso**

Para este padrão você precisa conhecer as posições (ou pistas) dos olhos que correspondem a diferentes sistemas de representação sensorial. Você pode saber como, em meu livro “Reprograme seu cérebro com PNL”

### **Passo 1: identifique a atitude ou crença problemática**

Escolha uma atitude ou crença que faz você se sentir derrotado, desesperado, ou mal sucedido. Esta atitude deve ser associada à dificuldade em adquirir uma capacidade ou alcançar um objetivo relacionado com essa capacidade. Por exemplo, digamos que Carlos não está fazendo as vendas que ele gostaria e sente que está deixando a desejar. Ele sente que não está se comunicando de forma eficaz e está muito decepcionado. Neste exemplo, a capacidade seria uma comunicação eficaz.

O objetivo que depende dessa capacidade seria vender mais e a crença que gera é algo como “Eu não consigo vender”.

Agora observe a fisiologia e posição de seus olhos quando pensa em sua crença no fracasso.

Use um espelho, um vídeo ou um amigo para observar esses detalhes enquanto representa essa ideia em sua mente. Observe o que está acontecendo internamente durante a representação mental da crença. O que vê e sente?

### **Passo 2: Classifique as crenças problemáticas segundo os sistemas de representação de acordo ao movimento de seus olhos.**

Use sua imaginação para pegar cada uma dessas representações sensoriais e colocá-las na posição ocular correspondente (se é que já não está ali). Olhe (movimento físico e consciente de seus olhos) para a direção correspondente ao mesmo tempo que coloca a representação nesse ponto.

Para algumas pessoas, a sensação cinestésica de falha ou fracasso é tão forte que eles colocam o seu diálogo interior e outros sistemas de representação direcionando seus olhos para “baixo”. O propósito de colocar todos os sistemas de representação na respectiva posição ocular é atingir um estado mais “moldável”.

### **Passo 3: Crie imagens de sua capacidade desejada e objetivo, e as coloque em seu espaço visual**

Pense em sua capacidade frustrada e em seu objetivo não alcançado. Crie uma imagem clara dessa capacidade colocada em ação em termos de resultados positivos. Use imagens positivas. Imagine uma tela mental e posicione esta imagem acima e a direita. Sinta seus olhos se moverem para a direita.

### **Passo 4: Diferencie entre as representações da imagem “capaz” e as lembranças de falha ou fracasso**

A medida que você se concentra na capacidade desejada, sinta o sentimento principal associado a ela. Identifique a intenção positiva por trás deste sentimento. Faça o mesmo com o auto diálogo relacionado com esta capacidade. Observe como esse auto diálogo inclui diferentes representações de sua crença de fracasso. Sentimentos e diálogos internos são representados de formas diferentes.

### **Passo 5: Associe os elementos relacionados ao fracasso (sentimentos, memórias e diálogo interno) com os positivos**

Construa uma perspectiva global da situação misturando suas memórias positivas com as memórias associadas ao problema. Considere todas as informações úteis que possam surgir (advertências, aprendizagem, etc.) das lembranças da situação, mesmo associadas ao sentimento de frustração.

Considere que este conhecimento útil pode levar você diretamente para a meta desejada.

Modifique ou adicione itens à meta desejada com base no que você aprendeu. Descubra e reconheça os passos que você deve dar para alcançar sua meta.

### **Passo 6: Crie uma âncora para uma experiência positiva de referência**

Pense em algo positivo que você está muito confiante de que pode alcançar no futuro. Pode ser algo que você tenha feito com sucesso antes. Não precisa ser algo grande. Chegar a um encontro a tempo pode ser considerado um êxito, apesar de ser muito básico. Defina uma âncora para esta experiência de referência.

### **Passo 7: Use o estado de referência positivo em relação a sua meta como um gatilho**

Ajuste a estrutura de recursos do estado desejado para que coincida com a experiência de referência. Em outras palavras, lembre-se das submodalidades do seu estado de referência e modifique a imagem do seu estado desejado em seu espaço mental. Ambas as imagens devem ter as mesmas características e ênfases (tamanho, brilho, etc.). Para ajudar utilize a âncora da experiência positiva ao pensar na meta desejada.

### **Paso 8: Experimente**

Você vai saber que este padrão funcionou se experimentar:

- ♦ Novas ideias para alcançar sua meta.
- ♦ Uma atitude mais otimista e construtiva.
- ♦ Um sentido mais claro de seu objetivo e de como alcançá-lo.
- ♦ Ter um diálogo interno e sentimentos de confiança sobre alcançar o objetivo.

## **Dia 4: Ancoragem**

Os responsáveis pela criação deste padrão são John Grinder e Richard Bandler. É uma das técnicas mais conhecidas na Programação Neurolinguística e é usada dentro de outros padrões. A ancoragem se refere ao modo como alcançamos o estado desejado quando quisermos. Nós podemos conectar um símbolo a um estado desejado. Uma vez que conectamos o nosso símbolo, ativamos a âncora para acionar o estado desejado. Isso ficará mais claro quando vermos alguns exemplos.

Talvez a âncora mais utilizada, a nível pessoal, seja a posição das mãos, mas podemos ser criativos na criação de diversas âncoras.

### **Como a ancoragem funciona?**

A âncora está relacionada a algo chamado behaviorismo (conduta). Behaviorismo nos ensina a mudar o comportamento. É um conjunto de métodos que são usados, inclusive, para treinar os animais a fazerem truques. O surpreendente nisto é que é necessário que a mente esteja consciente para funcionar. Isto significa que opera em um nível primitivo do nosso sistema nervoso. Quando uma âncora é ativada, um certo estado de espírito é acionado, e nosso corpo também está associado a esse estado. O truque, como você verá, está em associar as âncoras aos estados apropriados.

Na área de modificação do comportamento, isto é chamado condicionamento associativo.

Isso significa que a resposta está associada a um estímulo. A maioria das pessoas, geralmente, nem se dão conta de que as âncoras influenciam nossos comportamentos, por exemplo, quando uma música nos arremete a determinado estado emocional.

### **As âncoras podem estar em qualquer modo sensorial?**

Sim! Na Programação Neurolinguística usamos âncoras visuais, auditivas e cinestésicas. As âncoras cinestésicas envolvem contato ou posições físicas. Símbolos visuais ou imagens mentais também são convenientes. Portanto, as âncoras podem ser internas ou externas. As âncoras visuais externas podem ser um anel ou uma pulseira, por exemplo, no entanto poderia perder o efeito, já que você olha estes objetos muitas vezes sem gerar o estado desejado. Então, quando se trata de símbolos visuais eu recomendo usar símbolos visuais internos, como visualizar o círculo de Yin e Yang.

Ao usar sons como âncoras, eu recomendo, mais uma vez, usar sons internos. Você pode imaginar qualquer som que você não ouviria normalmente. Também pode usar uma frase.

As âncoras cinestésicas são especialmente poderosas. Quando você se encontra em uma situação onde precisa de sentir apoiado, pode imaginar uma mão em seu ombro, uma mão que pertença a uma figura histórica que você admire. Você pode entrelaçar seus dedos de forma diferente do que você normalmente faz. Pode desenhar um círculo com os dedos, pode tocar um ponto específico da sua mão. Você pode até mesmo criar combinações como ter uma frase com uma posição da mão ao mesmo tempo.

### **Sorvete é uma âncora?**

Não. Sorvete, assim como chocolate e outros alimentos podem produzir prazer, mas isso é devido a estímulos químicos, como o aumento do açúcar no sangue. Isso é chamado de resposta não condicionada.

Uma verdadeira âncora funciona porque está associada a um determinado estado, e não porque esse estado é desencadeado por causas químicas. Pessoas com menos recursos tendem a abusar de alimentos e drogas para produzir emoções e estados desejados.

### **Quanto tempo dura uma âncora?**

Âncoras podem manter sua eficiência para o resto de sua vida. Quanto melhor a formar mais duradoura será. Quanto melhor a manter mais tempo durará. Se utilizar uma âncora apenas quando se sentir mal, ela perderá o efeito de fazê-lo se sentir bem. Uma boa maneira de manter uma âncora é

usá-la quando você estiver no estado desejado específico.

Você aprende como fazer isso abaixo.

## **Faça uma ancoragem**

### **Passo 1: Escolha um estado e decida qual gatilho usar**

Selecione um estado que você deseja acessar no futuro. Selecione o gatilho que você gostaria de usar. Pode ser uma posição de suas mãos, um ponto de contato em seu corpo, uma palavra ou frase que seja mentalmente dita, entre outros. Escolha qualquer gatilho que seja exclusivo para este estado. Deve ser algo específico.

### **Passo 2: Induza o estado**

Para obter instruções sobre como executar essa etapa, consulte o padrão “Como induzir um estado desejado”.

### **Passo 3: Calibre**

Se estiver executando este padrão com outra pessoa, quando essa pessoa estiver nesse estado observe as pistas físicas, tais como sua linguagem corporal, para que você possa calibrar melhor.

### **Passo 4: Ancore o estado**

Uma vez que o estado esteja totalmente ativo e no seu “ápice”, ancore o estado. Ancore o estado ao executar a ação que você selecionou como gatilho no passo 1. Neste ponto você estará associando o gatilho com o estado. De agora em diante, não use este gatilho para qualquer outra coisa que não seja este estado. Quando ativar este estado no futuro, continue praticando a associação do gatilho com este estado para tornar este vínculo ainda mais forte.

### **Passo 5: Experimente**

Pense em situações que você gostaria de vincular a este estado e se lembre de praticar, repetidamente, usando o gatilho.

### **Dica extra:**

É importante lembrar os princípios básicos. Se certifique de que a âncora é única para que não se perca ao ser aplicada em outros estados e situações. Quando criar a âncora se assegure de que o estado é tão intenso quanto possível. Um estado intenso cria uma âncora mais forte. Quanto mais puro for o estado, melhor.

### **Guia para a auto ancoragem**

Você precisa definir para qual estado você quer criar uma âncora. Por exemplo, talvez você gostaria de uma âncora para um estado adequado em uma reunião de negócios. Antes de qualquer coisa, escolha um estado. Mova-se para a terceira posição, como se estivesse assistindo a um filme da sua vida. Se lembre de todas as vezes em que sentiu algum aspecto desse estado.

Sempre que sentir algum aspecto do estado desejado, amplifique e expanda o estado. Se veja no filme e experimente esse estado e se permita, também, sentir o estado como um observador. Continue fazendo isso até que você sinta o estado intensamente.

Sempre que você pensar em um momento em que sentiu algum aspecto desse estado, observe o que é visualmente mais marcante e positivo. Enfatize esses elementos visuais no filme. Ouça o que for mais positivo e atraente. Escute as palavras positivas que as outras pessoas dizem. Sinta o que é palpavelmente positivo e marcante. Sinta qualquer sensação interior que seja positiva. Agora, se veja em pé em um lugar agradável, sentindo-se totalmente nesse estado, e veja como você fica nesse estado, sua expressão facial, a sua postura, você pode até mesmo, adicionar energia cósmica a sua aura.

Agora crie um sinal com a mão, pode ser o sinal Ok, ou outro qualquer que você não faça comumente. Pode também entrelaçar os dedos, em uma forma oposta ao normal, e mantenha essa posição enquanto você se imagina mudando para a primeira posição (diretamente em seus sentimentos) com os olhos fechados (para evitar distrações), e saboreie o estado.

### **Colapsar âncoras**

Esse padrão vai ajudá-lo a mudar um padrão disfuncional. Requer o gatilho de uma âncora para um estado negativo e simultaneamente uma âncora para um estado positivo. O padrão de colapsar âncoras poderia ajudar a resolver pensamentos ou comportamentos disfuncionais que têm sido difíceis de mudar.

O padrão começa estabelecendo uma âncora para o sentimento negativo. Em seguida você cria âncoras diferentes carregadas com estados positivos. Uma vez que a âncora positiva é mais poderosa do que a negativa você pode gatilhar ambas as âncoras ao mesmo tempo.

O resultado, no início, parece estranho. Você pode se sentir um pouco confuso, como se sua mente estivesse tentando dar algum sentido para as coisas. O resultado final é que a pessoa quebra a associação entre a situação do gatilho e o sentimento negativo.

As âncoras são usadas, normalmente, em lados opostos do corpo, tal como um ponto em cada joelho. Colocar os sentimentos nas palmas das mãos e esfrega-las em seguida, também funciona para colapsar as âncoras.

**Passo 1: Selecione um problema que envolva um estado negativo espontâneo e defina uma âncora para induzi-lo**

**Passo 2: Rompa este estado**

Romper um estado é algo tão simples como fazer ou dizer algo ridículo que inevitavelmente capte toda a sua atenção e se esqueça do estado anterior. Por exemplo, você pode parar e esfregar o nariz ou coçar a bunda e dizer “*essa maldita coceira me deixa louco.*” A vergonha e o desconforto vão lhe tirar imediatamente do seu estado anterior.

**Passo 3: Gere um estado positivo**

**Passo 4: Amplifique o estado**

Amplifique o estado com métodos como melhorar as submodalidades.

**Passo 5: Desenvolva o estado**

Defina o estado. Por exemplo, fale sobre o que você gostaria de

experimentalizar nessa situação, em cada sistema de representação.

### **Passo 6: Ancore o estado**

Uma vez que o estado positivo foi firmemente estabelecido, ancore.

### **Passo 7: Rompa o estado**

Interrompa o estado positivo limpando sua tela mental, abrindo seus olhos e saindo para caminhar por um momento.

### **Passo 8: Faça um gatilho dos estados**

Desta âncora, faça um gatilho, para o estado negativo e o estado positivo, simultaneamente.

Mantenha os dois estados. Se estiver realizando este processo em outra pessoa é provável que observe as mudanças fisiológicas, incluindo mudanças na expressão facial e movimento dos olhos que sugerem confusão ou processamento.

### **Passo 9: Solte as âncoras**

Após esperar tempo suficiente para processar (quando parar as alterações fisiológicas), primeiro solte a âncora negativa, e após um breve momento, libere a âncora positiva.

### **Passo 10: Experimente**

- a. Quebre o estado.
- b. Gatille a âncora para o estado negativo ou pense no estado negativo. Se você não puder experimentar facilmente o estado negativo, então o padrão foi bem-sucedido.

### **Passo 11: Fortaleça a âncora**

- a. Quebre o estado.
- b. Gatille a âncora do estado positivo.
- c. Melhore o estado positivo trabalhando com as submodalidades.

d. Volte a ancorar o estado positivo.

## **Dia 5: Revisão e aperfeiçoamento do dia**

O objetivo deste padrão é criar o hábito diário de gerar comportamentos e atitudes eficazes e satisfatórios.

**Passo 1: Revise o dia de um ponto de vista de gratidão e amor** Crie um estado de autoaceitação e amor. Comece a revisar o seu dia desde o início, como se estivesse assistindo a um filme.

**Passo 2: Encontre um momento complicado ou embaraçoso e congele essa imagem** Encontre esse momento desconfortável ou difícil, seja ele de um comportamento seu ou de outros, que você não gostou.

**Passo 3: identifique os recursos do seu dia**

Identificar recursos de outras partes do dia. Tome os elementos que funcionaram bem durante o dia, e pense brevemente como estes recursos poderiam ser úteis para o momento complicado que você congelou no passo 2.

**Passo 4: Use níveis lógicos e seus recursos para criar os processos e resultados preferidos**

Determine o que não funcionou no momento. Compare sua experiência atual com uma em que você teve mais recursos. Tenha em mente os recursos que você identificou no passo

3. Use os níveis lógicos para fazer as seguintes perguntas:

a. Espírito

- ♦ Que efeito teve sobre as pessoas envolvidas?
- ♦ Como eu gostaria que as tivesse afetado?

b. Identidade

- ♦ Quem eu era nessa situação?
- ♦ Que tipo de pessoa eu preferia ter sido?

c. Valores

- ♦ O que era importante para mim nesta situação?
- ♦ Que valores eu preferia ter tido?

d. Crenças

- ♦ Em que eu pensava?
- ♦ Que clareza ou certeza preferia ter tido? (Isto pode ser tanto a nível intelectual, sentimentos ou intuições. Também pode ser um nível de probabilidade, por exemplo, pensar que é muito provável que algo aconteça).

e. Capacidades

- ♦ Quais habilidades eu usei nessa situação?
- ♦ Quais habilidades eu teria preferido usar?

f. Comportamento

- ♦ Quais atitudes tomei?
- ♦ Quais atitudes eu preferia ter tomado?

**Passo 5: Avance a cena com seus processos e resultados favoritos. Modifique até que esteja satisfeito**

Avance nesta cena com todos os seus recursos. Retroceda e veja novamente. Modifique a cena até que esteja satisfeito com ela. A cena deve fazer você se sentir bem com os resultados positivos, com seu comportamento e atitudes. Quando se sentir bem, vá para o próximo passo.

**Passo 6: Vá para o próximo ponto complicado**

Agora continue avançando o filme do seu dia até chegar ao próximo ponto complicado e congele a imagem. Repita os passos de 2 a 5.

**Passo 7: Assista aos destaques dos momentos positivos do dia** Depois de ter feito esse processo até chegar ao final do dia, reveja, brevemente, o filme em sua mente, mostrando as melhores partes, incluindo as cenas melhoradas no lugar das versões originais.

### **Passo 8: Experimente**

Nos próximos dias, veja se você pode lidar com situações complexas com os novos recursos que foram gerados nestas sessões diárias.

### **Dica extra:**

Se você fizer este exercício na noite antes de ir para a cama, faça sentado em um lugar onde não adormeça.

## **Dia 6: Resolva antigos conflitos**

Libere uma grande quantidade de energia resolvendo conflitos antigos com seus entes queridos. Esses conflitos podem existir no nível subconsciente, mas isso não significa que eles sejam menos prejudiciais. Neste padrão utilizaremos como exemplo um conflito com seus pais. Será realizado em sua mente e não requer necessariamente o contato direto com seus pais.

Muitos de nós absorvemos algumas atitudes dos nossos pais quando éramos pequenos. Isso não só nos limita diretamente, mas também torna difícil expressar plenamente os recursos que nossos pais danificaram. Muitas pessoas continuam a lutar com seus pais, quer seja na vida real diretamente ou internamente com suas representações.

Alguns podem notar que falam com seus filhos com o mesmo conteúdo e o mesmo tom de voz que seus pais utilizaram com eles. Embora muitas vezes se prometeram que nunca seriam como seu pai ou mãe, eles estão, vez após vez, nos mesmos padrões de comportamento que seus pais usaram com eles.

A primeira estratégia que podemos perceber é que normalmente usamos nossa força de vontade para confrontar as respostas com base em comportamentos automáticos. Podemos ter êxito de vez em quando, mas eventualmente a nossa “programação” (o que algumas pessoas erroneamente chamam de “genes”) vai ganhar.

A primeira coisa a aceitar é que seus pais fizeram o melhor que puderam com seus recursos limitados (educação, habilidades, conhecimentos sobre paternidade, finanças, etc.) A maneira mais elegante de superar esta situação é concordar em perdoar seus pais por erros que não puderam controlar.

### **Passo 1: Escolha um conflito com seus pais**

Escolha um conflito com um ou ambos. O conflito não tem necessariamente

que ser atual, nem é necessário que os seus pais estejam vivos. Escolha um conflito que você sente que o limita de alguma forma. É esse processo que iremos trabalhar com a sua representação interna do pai ou da mãe, ou você ainda pode usar a imagem de uma autoridade influente durante sua infância.

**Passo 2: Sintonize as suas representações internas maternas** Concentre-se nas áreas do seu corpo e espaço mental onde se encontram os sentimentos e outras representações relacionadas com os aspectos negativos (ou conflitantes) da sua figura materna.

**Passo 3: Se concentre nessas representações internas**

Imagine que esses sentimentos e outras representações migram de seu corpo e sua mente para a palma da mão esquerda. Continue imaginando até que todas as representações sejam em sua palma da mão.

**Passo 4: Dê forma as eles**

Convide estas representações a agirem como energia que se pode unir e formar algo que seja sólido e visível.

**Passo 2: Rompa este estado**

Se distraia com uma atividade, como pensar em uma rota de viagem, ou, até mesmo, amarrar os cadarços de seus sapatos.

**Passo 6: Execute os passos de 2 a 5 com a representação paterna** Sintonize com as suas representações paternas negativas e as concentre na palma da sua mão direita e as consolide até tomarem uma forma sólida.

**Paso 7: Obtenha as intenções positivas maternas e paternas** Pergunte para a imagem de sua mãe quais as intenções positivas que ela tinha por detrás de suas ações negativas, que a levaram a ter essas representações. Continue buscando estas intenções até que você sinta que tem uma plena compreensão delas. As intenções podem não ser racionais, mas você terá muitas pistas de sua infância para descobrir as intenções positivas. Você poderia se perguntar: o que de bom ela queria me transmitir com esses comportamentos e atitudes?

Repita este procedimento com as representações do seu pai.

### **Passo 8: Agradecer as partes**

Agradeça diretamente as partes por participarem neste padrão e expressarem suas intenções positivas para você.

### **Passo 9: Leve as partes a se apreciarem mutuamente**

Faça com que as partes se coloquem, frente a frente, e expressem seu respeito a cada um dos participantes neste padrão expressando suas intenções positivas.

### **Paso 10: Harmonize as partes**

Peça para as partes se harmonizarem em uma força, única, poderosa e mais positiva, unindo-se em uma entidade única. Pergunte se estão dispostas a fazer isso. Se não, resolva os problemas ecológicos. Então, lentamente, junte as mãos e permita que as imagens se unam, fundindo-se em uma única entidade. Mantenha as mãos juntas por um tempo até que a mudança esteja completa. Então, abra suas mãos para revelar esta nova entidade.

### **Passo 11: Armazene esta nova parte**

Descubra onde, em seu corpo ou espaço mental, você gostaria de colocar essa nova parte para que possa se tornar um aspecto integral dos seus recursos. Toque na área onde você irá armazenar esses recursos. Mantenha este contato para estabelecer uma âncora enquanto carrega a imagem para essa área.

### **Passo 12: Visualização do futuro**

Continue tocando a âncora e imagine o futuro com esses recursos.

### **Passo 13: Experimente**

Nos próximos dias e semanas, note qualquer mudança no relacionamento com seus pais (se eles estiverem vivos). Observe também a forma como agora se sente empoderado com esses Recursos.

# **Dia 7: Eliminando alergias e fobias**

## **O padrão da alergia**

Este padrão tem a fama de reduzir ou eliminar os sintomas de alergias. Por favor, lembre-se que a PNL não afirma ser a cura para alergias.

**Passo 1: Imagine que você está sendo exposto a um alérgeno** Imagine que você está sendo exposto a um alérgeno. Tente gerar alguns dos sintomas.

Defina quais mudanças nas submodalidades irão produzir mudanças na intensidade dos sintomas.

## **Passo 2: Ancore um estado livre de sintomas**

Alcance um estado que está dissociado ao estado alérgico e ancore. Uma boa maneira de fazer isso é o seguinte:

- a. Relaxe um pouco, inclinando a cabeça e os olhos para cima. Imagine agora que há um vidro entre você e o elemento que lhe causa alergia. Imagine que você pode flutuar para que possa se observar de cima.
- b. Quando você está livre da resposta alérgica e verdadeiramente relaxado, crie uma âncora.

## **Etapa 3: Melhore a âncora**

Se imagine pleno em um estado livre de sintomas e imagine a forma ideal como você gostaria de responder aos elementos que lhe causam alergia. Imagine isso com detalhes e em uma perspectiva associada. Use as submodalidades que descobriu anteriormente que foram fundamentais para a reação.

**Etapa 4: Ancore muitas experiências de referência que sirvam como um contraexemplo**

a. Associe uma lembrança. Acesse uma lembrança real em que esteve tão perto de algo, e que seja semelhante ao que causa alergia em você, mas que não produz essa reação alérgica.

Por exemplo, se é alérgico a gatos, pode imaginar um brinquedo de pelúcia limpo que não lhe cause nenhuma resposta alérgica.

b. Para ajudá-lo a interromper o seu quadro de relação com alergias, faça algo que lhe mostre que seu sistema imunológico pode tolerar substâncias que parecem intoleráveis.

Isso mostra ao seu sistema imunológico que você pode manter seu corpo seguro sem respostas alérgicas. Por exemplo, se é alérgico a perfumes, o cheiro de gasolina poderia ser um exemplo (não é recomendável que cheire gasolina, basta imaginar).

c. Se lembre de observar sua fisiologia antes de fazer a âncora.

d. Existem problemas com a ecologia ou algum ganho secundário relacionado com a resposta alérgica?

### **Passo 5: Gatilhe a âncora dissociada**

Gatilhe a âncora dissociada e se certifique de manter tempo suficiente para sentir as mudanças na fisiologia que indicam que a resposta alérgica foi totalmente afastada.

### **Passo 6: Experimente**

Se não houver nenhum risco médico, se exponha a uma pequena quantidade do alérgeno.

Aumente a quantidade gradativamente e repita este processo até que a exposição típica não produza mais sintomas de alergia. Antes de cada aumento, gatilhe a âncora dissociada e a âncora de contraexemplos.

### **Teste padrão para curar fobias**

Este padrão é usado para eliminar medos normais e irrealistas que podem limitar a vida das pessoas. Pode até ser útil na recuperação de trauma para reduzir ou eliminar os sintomas de estresse pós-traumático. Isso também é

conhecido como o padrão de dissociação visualcinestésica.

Ele usa a dissociação, movendo-o para o ponto de vista de um observador, para alterar sua reação ao estímulo do problema.

Medos e fobias podem ser irracionais e complicar a vida das pessoas por anos sem dar trégua. A psicologia tem várias formas de trabalhar com fobias, e às vezes podem ser resolvidas com terapia medicamentosa. Há casos documentados em que um trauma na parte frontal do cérebro elimina o medo de interação social do paciente. Mas não recomendo a ninguém bater na cabeça para acabar com uma fobia.

Livrar você de fobias é uma habilidade fundamental na PNL. As fobias impedem as pessoas de fazerem o que têm que fazer, inclusive reação mais lentas em uma situação de ameaça.

Isso pode parecer estranho, mas devido a ansiedade, o processamento mental pode se tornar mais lento do que o normal. Isso significa que eles não podem lidar com situações de medo. Isso pode aumentar o medo criando um círculo vicioso.

Neste modelo usaremos a terceira posição perceptiva e alguns aspectos básicos da terapia de linha temporal. No entanto, se você suspeitar que tem qualquer transtorno mental, deve ser avaliado por um especialista para determinar se este padrão pode causar alguma desestabilização.

### **Passo 1: Selecione o estímulo ou a situação e vá para a terceira posição perceptiva (dissociada)**

Faça a pessoa escolher um estímulo ou situação que gere uma reação exagerada de ansiedade ou medo. Leve a pessoa a se imaginar sentada confortavelmente em uma sala cinema para assistir a um pequeno vídeo sobre sua vida. Peça-lhe para imaginar que o vídeo começa em um tempo passado, pouco antes de sua primeira experiência de medo relacionada a esta situação. O principal objetivo deste passo é ajudar a experimentar como era antes de ter o problema. Por isso, a importância de usar a terceira posição perceptiva (dissociada, olhando do ponto de vista de um observador).

**Passo 2: Execute o filme uma vez normalmente e, em seguida, voltando o filme** Peça que a pessoa assista o “filme” a partir desta posição dissociada. Em seguida, peça para executar o filme de trás para frente até o ponto onde começou.

**Passo 3: Execute o filme novamente, desta vez em preto e branco** Agora peça para mudar as cores do filme para preto e branco e assista novamente. Desta vez, quando o filme terminar, congele a imagem e faça escurecer, da mesma forma como os filmes terminam.

**Passo 4: Mova para a primeira posição e execute o filme de trás para frente em cores.**

Peça à pessoa para se colocar na primeira posição perceptiva (vendo através de seus próprios olhos) e assista o filme de trás para frente, em cores.

**Passo 5: Repita até que a pessoa se torne insensível**

Repita estes passos até que a pessoa não tenha mais uma reação temerosa. Para resumir os passos: Leve a pessoa a uma sala de cinema, execute o filme e, em seguida, de trás para frente, mude para preto e branco, execute o filme novamente. Finalmente mude para a primeira posição, desta vez em cores, de trás para frente até voltar ao início do filme.

**Passo 6: Melhore o procedimento com estratégias como a modificação de submodalidades (Opcional)**

Se esta versão básica do processo não for bem-sucedida como esperava, pode usar estratégias adicionais. Por exemplo, você pode pedir à pessoa para entrar na cabine de projeção e se ver sentado no cinema pronto para assistir ao filme.

Você também pode usar outras submodalidades. Como você sabe, as submodalidades de maior impacto variam dependendo da pessoa. Outra estratégia para aumentar o poder deste padrão é gatilhar um estado de recursos e mantê-lo enquanto assiste o filme a partir de uma posição dissociada. Você pode ativar um estado de recursos simplesmente pensando em um momento em que você se sentiu seguro e confiante.

Você também pode “colocar humor” na lembrança, alterando alguns elementos para que a situação estressante se torne ridícula. Por exemplo, você pode transformar uma pessoa tímida em um palhaço e lhe dar uma voz estridente.

**Passo 7: Associe novamente. Faça uma verificação ecológica através da visualização do futuro**

Uma vez que a fobia não seja mais forte ao pensar sobre a situação, traga a pessoa de volta para o presente, consciente de seu ambiente e realize uma verificação ecológica.

Como a pessoa sente que será sua vida agora sem essa reação? Como será viver sem medo? Que imagens do futuro vêm à mente?

Se a pessoa não se sentir totalmente alinhada com o seu sucesso, você deve trabalhar com o alinhamento das peças. Isso evitará que sabote seu êxito.

# Um padrão extra: Aumente sua criatividade

Este padrão tem como objetivo obter novas ideias, soluções e informações através do sono ativo. O poder deste padrão consiste em melhorar a nossa criatividade.

## **Etapa 1: Selecione uma intenção**

Selecione uma intenção. Pode ser uma ideia, uma resposta, uma decisão ou uma solução para um problema. Escolha uma intenção muito geral, por exemplo, se você quiser resolver um problema, não especifique as condições para a solução.

**Passo 2: Acesse um estado de consciência ao dar uma caminhada** Faça uma caminhada de 10 minutos e se concentre na sua visão periférica. Nos sons externos para reduzir o seu diálogo interno. Relaxe e deixe suas preocupações desaparecerem.

## **Passo 3: Observe o que você percebe do ambiente**

Conforme você anda, observe no que você se concentra espontaneamente, em qualquer sistema representacional.

**Passo 4: Assuma a segunda posição com cada elemento que se concentra, um de cada vez**

Assuma uma segunda posição para tudo o que chamar a sua atenção. Por exemplo, se pergunte, como é essa coisa? Se é uma árvore, o vento ou uma rocha, observe os principais atributos. Explore sensações como o passar do tempo, sua perspectiva, sua altura, o efeito desses elementos em você, etc.

## **Passo 5: Explore os resultados de uma metaposição**

Adote uma metaposição onde você pode observar todas as informações que explorou a partir da segunda posição com os elementos do ponto anterior. Agora, considere a sua intenção original para este padrão. Experimente as

novas informações, compreensão e experiências relacionadas com esta intenção. Confie em seu subconsciente e se dê tempo para processar esta experiência e gerar novos conhecimentos.

### **Etapa 6: Experimente**

Em poucos dias, se pergunte se algo mudou em sua intenção desde o início deste padrão.

Se foi bem-sucedido, tente usar esse padrão em outras questões que você precisar resolver.

# Obrigado

Obrigado por chegar a este ponto. Estou certo de que a prática destes padrões irá produzir uma mudança positiva em sua vida como fizeram na minha. Convido você a acessar a minha página [WWW.CRESCIMENTOPESSOAL.NET](http://WWW.CRESCIMENTOPESSOAL.NET) onde você vai encontrar mais recursos para o seu desenvolvimento pessoal.