


Como conquistar a excelência com a
PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA



Elaine Dias
Patrícia Calazans
Yeda Oswaldo

***Bônus:** inclui exercícios práticos de PNL*

Elaine Dias • Patrícia Calazans • Yeda Oswaldo



Programação Neurolinguística

*"Se é possível ao mundo,
é possível para mim."*



APRESENTAÇÃO	4
1. INTRODUÇÃO	5
2. ÁREA DE ESTUDOS DA PNL	6
3. ORIGEM DA PNL	6
4. EVOLUÇÃO DA PNL	7
4.1 Linha do tempo da PNL	7
4.2 PNL Sistêmica e o Novo Código	7
5. DEZ APRENDIZADOS FUNDAMENTAIS DA PNL	9
6. EXERCÍCIOS PRÁTICOS DA PNL	10
Exercício 1: Fortalecendo o Eu Interior	10
Exercício 2: Mudando o seu Estado Emocional	12
Exercício 3: Superar o Medo de Falar em Público	15
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
BIBLIOGRAFIA	18
AUTORAS	19

Apresentação

- Por que algumas pessoas alcançam o sucesso e outras não?
- Como EU posso ter sucesso?

Essas são perguntas que muitos de nós fazemos todos os dias, mas poucos conhecem as respostas.

Sabemos que todos têm capacidade plena de desenvolver atividades com excelência, mas somente 3 a cada 10 pessoas utilizam seu pleno potencial. Para melhorar esse desempenho, desenvolver padrões ou construir modelagens que nos levem ao sucesso existem várias metodologias de desenvolvimento humano.

Dentre elas destaca-se a **Programação Neurolinguística (PNL)** cuja aplicação cresce no mundo todo devido aos seus efeitos imediatos e duradouros.

A **PNL** foi desenvolvida na década de 70, por John Grinder e Richard Bandler. que em suas pesquisas iniciais investigaram a razão de pessoas com iguais habilidades, oportunidades e condições atingirem resultados diferentes.

Eles conseguiram responder porque algumas pessoas atingem o sucesso e outras não e como cada pessoa pode ter sucesso. Com isso foi criada a **Programação Neurolinguística**, alicerçada na identificação e compreensão da estrutura subjetiva do ser humano e como ela pode ser modificada. É justamente disso que se trata esse e-book!

De forma rápida e focada, apresentamos a vocês, a PNL, a arte da excelência humana, trazendo como bônus 3 exercícios práticos!

Esperamos que apreciem a leitura!



Prof. Ms. Elaine Dias



Patrícia Calazans



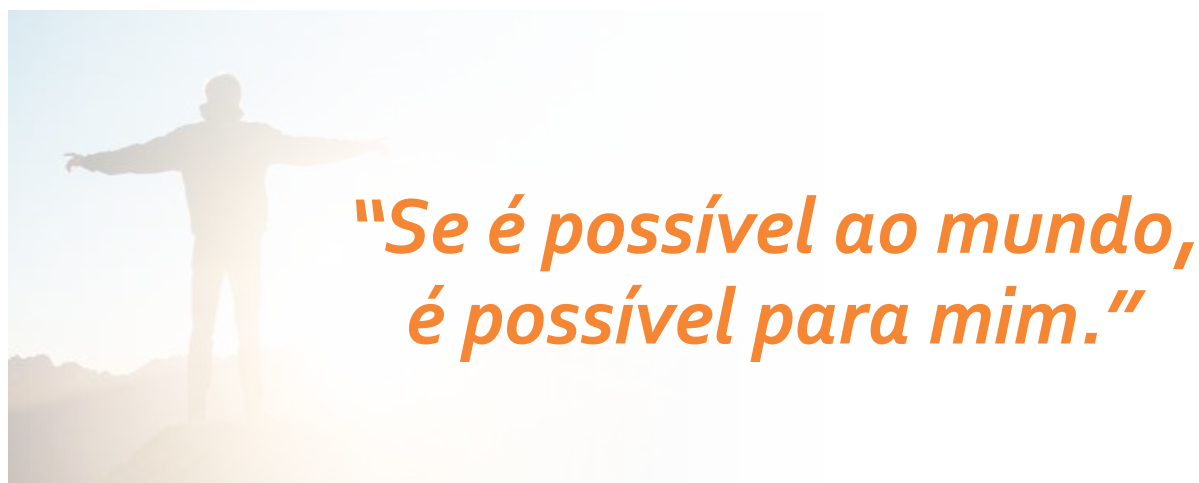
Prof. Dra. Yeda Oswaldo

FAÇA O MELHOR COM SEUS PRÓPRIOS RECURSOS.

1. INTRODUÇÃO

A Programação Neurolinguística (PNL) é considerada a **Arte da Excelência Humana**, um manual de utilização da mente para obter o melhor de si em qualquer campo de atuação.

A PNL é uma poderosa ferramenta de desenvolvimento humano que permite conquistar tudo aquilo que se deseja por meio da autotransformação pessoal. Nesse caso, a PNL vale-se do seguinte pressuposto:



A PNL traz excelentes resultados no autodesenvolvimento ao lidar com crenças, valores, pensamentos, emoções e poderosos recursos internos existentes dentro de nós mesmos.

Suas técnicas são duradouras e podem ser aplicadas para o resto da vida.

A PNL revolucionou os métodos de comunicação e relacionamento humano, sendo amplamente aplicada por pessoas das áreas de recursos humanos, vendas, terapia, treinamento, liderança, educação, comunicação marketing, administração, entre outras.

A PNL tem evoluído ao longo do tempo. Os melhores cursos de PNL ensinam fundamentos que **incluem as três gerações da PNL**. É o que veremos a seguir.



**AUTOTRANSFORMAÇÃO: A VERDADEIRA CHAVE
DA MUDANÇA É VOCÊ MESMO!**



2. ÁREA DE ESTUDO DA PNL

A PNL estuda três áreas que lhe deram origem ao nome:

Neurologia= a mente e como pensamos.

Linguística= como utilizamos a linguagem e de que maneira ela nos afeta.

Programação= de que maneira sequenciamos nossas ações para atingir nossas metas.

A PNL baseia-se em um conjunto de modelos e princípios que descrevem a relação entre a mente (neuro) e a linguagem (linguística) verbal e não verbal e como a sua interação pode ser organizada (programação) para impactar a mente, o corpo ou o comportamento da pessoa.



3. ORIGEM DA PNL

A PNL teve sua origem no início dos anos 70 com o linguista John Grinder e o psicólogo Richard Bandler que se uniram para sistematizar o funcionamento do ser humano. Os dois estudiosos seguiram a ideia inicial do psicólogo Milton Erickson cuja habilidade era captar pequenos sinais nos movimentos faciais e na linguagem corporal de uma pessoa. Erickson quando teve poliomielite aos 17 anos começou a observar e analisar o comportamento de seus numerosos irmãos e notou que, às vezes, quando eles falavam algo, queriam dizer outra coisa, e constatou que a comunicação envolvia muito mais que a fala.

A PNL é uma versão mais codificada das técnicas de Erickson, uma espécie de "manual" de funcionamento do cérebro humano, de como ele capta e registra informações por meio dos cinco sentidos fundamentais (audição, tato, visão, paladar e olfato). Ela estuda como estruturamos e processamos essas informações e a partir disto produzimos padrões de pensamentos, emoções, comportamentos e comunicação, em que construímos um mundo interior e atribuímos significado. A PNL é um processo sobre como usar melhor nosso cérebro.

NÃO EXISTEM ERROS, APENAS RESULTADOS.

4 EVOLUÇÃO DA PNL

Assim como vários métodos que são aperfeiçoados ao longo do tempo, a PNL, desde o seu surgimento, teve grandes contribuições, cujas ideias foram sobrepostas, dando origem à moderna PNL, como conhecemos hoje. É o que veremos na linha do tempo da PNL:

4.1 LINHA DO TEMPO DA PNL

1ª geração - Década de 70

Modelo inicial desenvolvido por Richard Bandler e John Grinder com foco na solução de problemas nos níveis de **comportamentos e capacidades**.

2ª geração - Década de 80

Incluiu temas dos **níveis mais elevados como crenças, valores e meta-programas**.

Ampliação do foco, com ênfase na relação com os outros. Utilização em outros contextos, além da terapia, como negociações, liderança, motivação, vendas, saúde e educação.

3ª geração - Década de 90

Aborda os níveis mais profundos: **a identidade, a visão, a missão e o espiritual**.

Teve como principais idealizadores Robert Dilts e Judith Delozier. Essa 3ª geração é denominada PNL Sistêmica, cujas aplicações são generativas, sistêmicas e focadas em questões mais elevadas do ser humano.

Todas as três gerações da PNL estudam a estrutura e o funcionamento da mente.

4.2 PNL SISTÊMICA E O NOVO CÓDIGO

No início da década de 90, Judith DeLozier uniu-se a Robert Dilts e Todd Epstein e juntos ampliaram o código clássico da PNL. Eles agregaram seus estudos de interação e integração sistêmica e criaram o que conhecemos hoje como **NLP New Coding** (novo código da PNL).

O resultado desta colaboração é uma abordagem profunda e integrada, que tem sido responsável por muitos dos mais significativos desenvolvimentos recentes na PNL Sistêmica.

O foco da PNL Sistêmica é na relação e interação dinâmica entre os elementos de um sistema, com ênfase na Ecologia. A Ecologia é considerar a integridade e congruência de um sistema como um todo, realizar a análise sistêmica dos fatores que são afetados e influenciados por uma mudança ou decisão, como por exemplos:

- *A quem mais este comportamento afetará?*
- *Como reagirão as outras pessoas?*
- *Quais serão as consequências desta ação?*



Os princípios e métodos da PNL Sistêmica têm possibilitado aplicações individuais deste procedimento para questões relativas a grupos, organizações e culturas.



5 DEZ APRENDIZADOS FUNDAMENTAIS DA PNL

Um excelente curso de PNL não precisa de uma carga horária extensa, ele precisa levar o participante a praticar a PNL e ter elementos suficientes para que o mesmo sinta seus efeitos imediatos.

Em geral, um curso excelente de PNL oferece **10 aprendizados fundamentais**:

- 1** Desenvolver o autoconhecimento
- Entender como o cérebro funciona **2**
- 3** Entender e mudar padrões e comportamentos
- Compreender porque as pessoas fazem o que fazem e como fazem **4**
- 5** Comunica-se de forma mais eficiente e assertiva
- Desenvolver seu poder pessoal **6**
- 7** Influenciar pessoas de forma positiva
- Manter e melhorar relacionamentos familiares, sociais e profissionais **8**
- 9** Desenvolver a saúde emocional, da mente e do corpo
- Transformação de sonhos, desejos e objetivos em ação **10**

Além dos benefícios para o participante, nas empresas a PNL é utilizada para treinamentos, comunicação interna, modelagem de comportamentos bem sucedidos, dentre outros

6 EXERCÍCIOS PRÁTICOS DA PNL

A PNL precisa ser vivida para tornar-se uma experiência marcante, duradoura e real. Para tanto, disponibilizamos a você um dos exercícios práticos da PNL, mas lembre-se: ele somente terá efeito se você praticar.

Não basta ler, é preciso viver.

Na sequência, apresentamos 3 exercícios da PNL para você praticar:

1 "FORTALECENDO O EU INTERIOR".



Nesse exercício você fará a autoaplicação da PNL. Resgatará dentro de si mesmo situações preciosas que compõem a sua história de vida.

Essa é uma técnica da PNL para treinar sua mente a desenvolver uma estratégia de autoestima (para potencializar, melhorar, aumentar... a autoestima?), destacando as boas memórias.

Para funcionar adequadamente, faça-a em um local onde não seja interrompido. Marque cronologicamente (do fato mais recente até o mais antigo), de 10 a 15 episódios que marcaram sua vida agradavelmente, como vitórias e conquistas significativas.

Exemplos: Hoje consegui escrever um artigo. Quando tinha 23 anos entrei no Mestrado. Quando tinha 15 anos tive uma festa surpresa. Quando tinha 10 anos ganhei um par de patins. Quando tinha 7 anos fiz uma redação maravilhosa e ganhei nota máxima.

Utilize os quadros a seguir para **registro dos fatos**, utilizando um quadrado para cada um deles: 



Após escrever cada situação, feche os olhos e entre em contato com cada memória por meio das sensações e emoções de cada uma delas.

Sinta, ouça e veja tudo o que marcou cada um desses momentos tão especiais. Dessa forma, você está fortalecendo o seu "eu interior" com todas essas experiências. A partir de agora, elas passarão a fazer parte da sua vida de maneira efetiva.

Qual a sensação que esse exercício lhe trouxe?

O que você pode aprender com ele?

Como pode usar essas experiências no seu momento presente?

2 "MUDANDO SEU ESTADO EMOCIONAL".



Essa técnica da PNL pode ser utilizada quando você estiver em um estado emocional desfavorável ao seu momento atual. Você poderá aplicar em si mesmo.

Para funcionar adequadamente, faça-a em um local onde não seja interrompido. Faça uma rápida reflexão:

Qual é a emoção negativa que estou sentindo neste momento? (A emoção pode ser: medo, raiva, insegurança, mal humor, etc.)

Por qual nova emoção positiva gostaria de substituí-la, que será mais favorável ao meu momento atual? (Pode ser: alegria, confiança, segurança, tranquilidade, esperança, etc). Escolha uma delas.

Fique em pé e imagine na sua frente uma bolha, e dentro dela começa a passar um filme de uma cena em que você ou alguém tenha vivenciado esta emoção positiva. Imagine esta cena cada vez mais intensa, com muita cor e o mais real possível.

Assim que tiver visualizando bem esta cena, você vai dar um passo a frente e entrar dentro desta bolha, e incorporar esta emoção positiva em você. Sinta esta emoção positiva invadindo o seu corpo. Sinta-a! Respire-a!

Assim que estiver bem intensa e presente, faça algum gesto simples (pode ser fechar a mão, apertar a orelha, uma respiração profunda, etc.) para que você se lembre de acioná-la quando necessário.

Mantenha o curso natural do seu dia, e sempre que precisar acessar esta emoção positiva, faça esse gesto novamente.

Qual a sensação que esse exercício lhe trouxe?

Como essa nova emoção pode lhe ajudar no dia de hoje?



**SE VOCÊ CONTINUAR A FAZER AS COISAS EXATAMENTE
COMO SEMPRE FEZ, CONTINUARÁ A OBTER
OS MESMOS RESULTADOS.**

3 "SUPERAR O MEDO DE FALAR EM PÚBLICO".



Pesquisas apontam que o medo de falar em público é o maior medo entre os adultos. Ele é maior do que o medo de morrer. Apesar de que o medo de falar em público é um problema sério para os novos oradores, ele também pode afetar os oradores mais experientes. É possível superar esse medo facilmente usando as técnicas da PNL.

Muitas pessoas se tornam escravas deste medo pois acreditam que não podem vencê-lo. A verdade é que, quando estamos em um estado favorável de recursos, podemos vencer facilmente nossos medos. O medo nada mais é, do que um mecanismo de defesa, cuja intenção positiva é nos proteger do perigo, ou pelo menos a percepção dele.

Esta técnica da PNL poderá ser utilizada antes de uma reunião, apresentação, palestra, etc., em diversas situações onde você se sentir desconfortável em falar em público.

Como você já sabe, para funcionar adequadamente, faça-a em um local onde não seja interrompido.

Siga os passos abaixo:

➤ **1. Roteiro:** Primeiramente é importante planejar o conteúdo da sua apresentação, o que vai ser falado. O conteúdo deve ter: Uma boa abertura, bons pontos no meio do discurso e uma conclusão final. Além disso, não desvie do assunto principal. Use pausas e o silêncio como ferramentas para fazer com que o público fique na expectativa, esperando suas próximas palavras, querendo saber o que você está prestes a dizer, essas pausas acabam sendo estratégicas e dessa forma, você tem tranquilidade para lembrar do próximo assunto.

➤ **2. Treine o Roteiro:** Treine sua fala e concentre-se na sua sensação interna. Neste treino é importante observar possíveis ajustes no roteiro e no vocabulário, assim como cronometrar o tempo da apresentação. Se você prefere treinar em frente a um espelho ou câmera de vídeo tudo bem, contanto que não se distraia e consiga focar sua energia em como você sente apresentando-se no momento. Lembre-se que os grandes apresentadores e palestrantes ensaiam sua apresentação muitas vezes até que sua fala seja a mais natural, possível.

*O SIGNIFICADO DA SUA COMUNICAÇÃO É A REAÇÃO
QUE VOCÊ OBTÉM. É IMPOSSÍVEL NÃO SE COMUNICAR.*

➤ **3. Ensaio Mental:** Imagine agora que você está no ambiente em que irá falar, como você se sente? Lembre-se de um momento da sua vida em que se sentiu muito seguro e confiante. Sinta este momento fazendo parte de você, agora. Imagine-se como uma pessoa totalmente segura e confiante ao falar com as pessoas. Assim que você começa a falar, você se sente com muita desenvoltura e segurança. Você se conecta com o seu público sem olhar diretamente para os olhos das pessoas, concentre-se nas testas das pessoas ou em um lugar na parte de trás da platéia, logo acima das cabeças do público, de forma natural. Assim você não vai se distrair. Imagine-se agora dominando a apresentação e tudo o que está sendo dito. Neste momento imagine-se totalmente tranquilo e sem preocupações. Se vierem pensamentos das pessoas te criticando, você pode abaixar o volume destes pensamentos e aumentar o volume das pessoas te elogiando e agradecendo sua apresentação. Perceba como você se sente ao final desta apresentação, com a sensação de sucesso e missão cumprida. Sinta o que esta sensação de traz.

E por fim, lembre-se que as pessoas muitas vezes não demonstram reações ou incentivo para quem está apresentando quando fazem parte de uma audiência, além disso, cada pessoa terá uma reação diferente, alguns são mais racionais se envolvem em seu raciocínio, outros mais emocionais, se engajam, se envolvem com mais facilidade, se emocionam. Por isso não procure sinais em seus semblantes, não quando você está começando com essa prática.

Você vai saber através dos aplausos no final do “discurso” o quanto você agradou os ouvintes, e a esta altura sua apresentação já terá terminado!

Desfrute desse momento que é para ser de satisfação e boas energias.

Esperamos que as dicas sejam úteis a você. Aplique cada passo e comprove!

Qual a sensação que esse exercício lhe trouxe?

Como essa nova emoção pode lhe ajudar a partir de hoje?



**SE UMA PESSOA É CAPAZ DE FAZER UMA DETERMINADA
COISA, É POSSÍVEL MODELÁ-LA E ENSINAR
OUTRAS PESSOAS A FAZEREM O MESMO.**

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Programação Neurolinguística permite um incremento substancial em todas as áreas da vida. Mas não é preciso e nem possível aprender tudo sobre PNL, é necessário fazer escolhas criteriosas que o levem a atingir seus objetivos pretendidos com esse método.

**Lembre-se: você faz parte de um mundo de escolhas,
então faça as melhores possíveis!**

A PNL é a essência para se produzir excelência e a melhor forma é aprender praticando. Os livros são grandes suplementos para um treinamento eficaz, mas não são bons substitutos da prática real.

**Experenciar a PNL é necessário para vivê-la
integralmente.**



**A MODELAGEM DE UMA PERFORMANCE
DE SUCESSO LEVA À EXCELÊNCIA.**

8 BIBLIOGRAFIA

LAJES, A; O'CONNOR, J. **Coaching com PNL**. 2. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2013.

O'CONNOR, J. **Manual de Programação Neurolinguística – PNL**. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2003.

O'CONNOR, J.; SEYMOUR, J. **Introdução à programação neurolinguística**. 7. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1990.

READER, R; BURTON, K. **Programação Neurolinguística para Leigos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Alta Books Editora, 2016.

AUTORAS



Elaine Dias

Mestra em Administração, MBA em Administração Financeira, MBA em Finanças Públicas, Contadora. Master *Coach*, Leader *Coach*, Analista Comportamental Master. *Coach & Business Mentoring* pelo Instituto **ISI INFINITY**. Pesquisadora e professora de Graduação e MBA. Escritora, é membro da Academia Limeirense de Letras, ocupante da cadeira de número 18. Autora e co-autora de livros de coaching, mentoring, de negócios e empreendedorismo. *CEO* do **Instituto ISI INFINITY**.



Patricia Calazans

Fundadora da **Torus Desenvolvimento Humano**. *Life e executive coach, trainer*, escritora e consultora em desenvolvimento humano. Possui diversas formações na área do desenvolvimento humano, como: PNL Sistêmica, Hipnose, Eneagrama, Constelação Sistêmica, etc. Terapeuta Holística CRTH-BR 2247 registrada pela ABRATH. MBA Administração com Ênfase em Gestão pela FGV Fundação Getúlio Vargas. Possui 17 anos de experiência em ambiente corporativo.



Yeda Oswaldo

Psicóloga, Doutora em Psicologia, Mestra em Educação. Master *Trainer Coach* e Mentora, *Leader Coach*, Analista Comportamental Master bicertificada internacionalmente. Forma master *coaches*, mentores, líderes *coaches*, e analistas comportamentais pelo **Instituto ISI INFINITY**, onde é diretora-presidente. Docente permanente do Mestrado Profissional em Administração da Unimep. Atua em *Business Mentoring* para presidentes, CEOs e altos executivos. Pesquisadora, palestrante e escritora.

Parceria

