

# Grupo de estudos Anthony Robbins

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel  
Coaching e PNL  
caps 5 cont – 17/12/2013

## Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Como o cérebro **efetua uma neuroassociação**: Em qualquer momento em que você experimenta quantidades significativas de dor ou prazer, seu cérebro no mesmo instante procura pela causa.

Usa os três critérios:

- 1. O cérebro procura por algo que pareça ser singular.** Para reduzir as causas prováveis, o cérebro tenta distinguir algo que seja excepcional às circunstâncias. Parece lógico que se você está tendo sentimentos fora do normal, então deve haver uma causa fora do normal.
- 2. O cérebro procura por algo que pareça estar ocorrendo simultaneamente.** Isso é conhecido nos círculos de psicologia como a Lei da Recenticidade. Não faz sentido que algo que ocorre no momento (ou na proximidade) de intenso prazer ou dor seja a causa provável dessa sensação?

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

**3. O cérebro procura por coerência.** Se você sente dor ou prazer, seu cérebro começa no mesmo instante a registrar o que é diferente ao redor, e está acontecendo ao mesmo tempo. Se o elemento que atende a esses dois critérios também parece ocorrer de forma *consistente* sempre que você sente essa dor ou prazer, pode ter certeza de que o cérebro vai determinar que se trata da causa. O problema neste caso é que tendemos a generalizar sobre a consistência quando sentimos bastante dor ou prazer. Tenho certeza de que alguém já lhe disse “Você *sempre* faz isso”

Como os três critérios para a formação de neuroassociações são imprecisos, é muito fácil cair em **interpretações erradas**, e criar falsas neuroassociações. E por isso que devemos avaliar os vínculos antes que se tornem uma parte de nosso processo inconsciente de tomada de decisões. Muitas vezes culpamos a causa errada, e assim nos fechamos a possíveis soluções.

**Questionar associações feitas**

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## Capitulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

### Comentários

Percebo que a vezes tenho prazer associado a dor, mas continuo, até o dia que chega no limite.

Nosso cérebro espera nosso limite para criar possibilidade de mudança.

O negativo é mais forte que o positivo na nossa vida.

Pois estamos com o foco no negativo.

Não preciso mais fugir da dor, podemos conscientemente ir em direção ao prazer. E entender que decidimos e merecemos.

Sou eu que determino, eu tenho o poder.

Na hora que conscientizamos isso, percebemos o quanto temos convicções que nos prejudicam e que é necessário um esforço consciente para mudar.

Ou utilizar uma tecnica de PNL que irá reforçar a mudança rapidamente.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## Capitulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

### *Uma fonte de auto-sabotagem*

Ainda mais insidiosas são as neuroassociações mistas, a clássica fonte de auto-sabotagem. Se você alguma vez já se descobriu a começar a fazer alguma coisa, para em seguida destruir tudo, saiba que em geral pode encontrar a culpa nas neuroassociações mistas.

**É um caso de associar dor e prazer à mesma situação.**

Um exemplo com que muitas pessoas podem se relacionar é o dinheiro. Em nossa cultura, temos associações confusas demais com a riqueza. Não pode haver a menor dúvida de que as pessoas querem dinheiro. Ao mesmo tempo associam ter dinheiro em “excesso” a uma porção de coisas negativas. Associam à ganância, a ser julgado, à tensão, com imoralidade ou falta de espiritualidade.

### **Comentários:**

**o que é dinheiro – é abstrato, é prazer em papel, está em segundo lugar na minha vida. Outra pessoa acredita que saúde vem primeiro, amor depois e dinheiro em terceiro.**

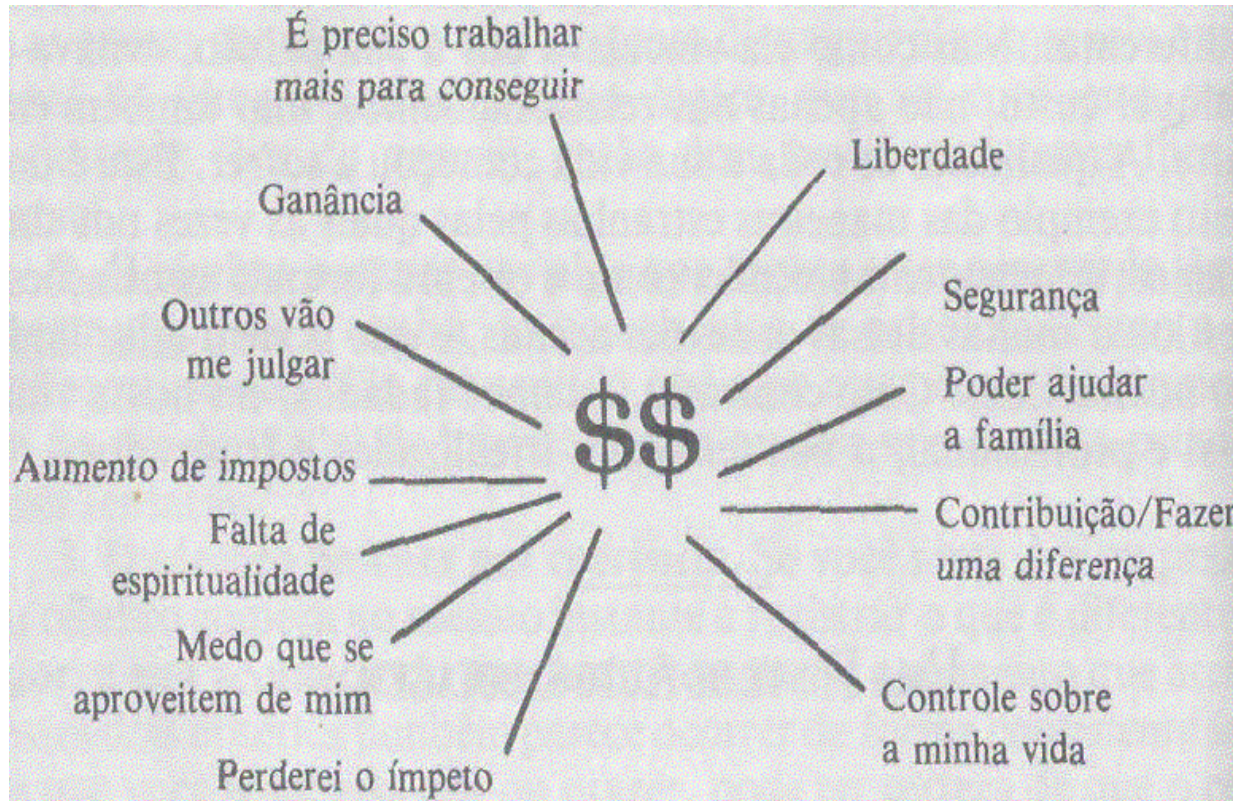
**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## Capitulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

**Exercício:** determinar todas as associações positivas que têm com a riqueza, assim como as negativas. Pode notar uma diferença de intensidade entre os dois conjuntos de neuroassociações? Em sua opinião, qual o que desempenha um papel maior em suas vidas?



**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## Capitulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

### Comentários:

Muitas convicções sobre dinheiro surgiram:

Medo associado de ter dinheiro,

Tem que trabalhar muito duro,

Dinheiro não vem fácil

Dinheiro não é para o prazer ,é para comer e vestir.

Detectar crenças e resignificar.

Buscar reforços para trocar as crenças. Quando tiver momentos bons, associá-los a nova crença. Criar âncoras de apoio à mudança.

Um pouco por vez.

Não pode viver no “deixa a vida me levar” temos o direito e o dever de escolher. **Um querer.** Não temos que ir por onde a maioria vai.

Eu vejo que ando na contramão. Pessoas que pensam diferente e vivem diferente, são muito questionadas. Não é o restante que está hipnotizado numa vida sem satisfação? Nossa percepção ampliada nos diferencia.

Tomar cuidado com nossas sombras. Observar com carinho e cuidar.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Quando você está decidindo o que fazer, se seu cérebro não tem um sinal claro do que equivale a dor e do que equivale a prazer, entra em sobrecarga, e fica confuso. Em consequência, você perde o ímpeto e o poder de tomar ações decisivas que poderiam lhe proporcionar o que deseja. *Quando você transmite ao cérebro mensagens confusas, vai obter resultados confusos.*

Pense no processo de tomar decisões do cérebro como se fosse uma balança: “Se eu fizesse isso, haveria dor ou prazer?” E lembre-se de que o importante não é apenas o número de fatores em cada lado, mas também o peso de cada um. É possível que você tenha mais associações agradáveis do que dolorosas em relação ao dinheiro, mas se apenas uma das associações negativas for muito intensa, então essa falsa neuroassociação pode liquidar sua capacidade de obter sucesso financeiro.

### Comentários

*A dor vem com a vivência. E quando chega no ponto chave, mudamos. Cuidado, podemos mudar toda vez que escolher. Podemos mudar na dor e no prazer. Não é necessário esperar o ponto de dor intensa. Quando conhecemos o processo, podemos intervir antes.*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce



## Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

### *A barreira dor- dor*

O que acontece quando você chega a um ponto em que sente que haverá dor, não importa o que faça? Muitas vezes, quando isso ocorre, ficamos imobilizados — não sabemos o que fazer. De um modo geral, optamos pelo que acreditamos ser a alternativa menos dolorosa. Algumas pessoas, no entanto, permitem que essa dor as domine por completo, e experimentam o desamparo adquirido.

Ciência do Condicionamento Neuro-Associativo,<sup>TM</sup>, ou NAC (pelo inglês, “Neuro-Associative Conditioning”).

### Comentários

A mudança pode ser imediata e prazerosa.

Realizamos um exercício de PNI para recaptação de recursos internos.

Próxima reunião dia 28/01/2014 cap 6 primeira parte

Excelente Natal e final de ano a todos.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Crie seu caminho rumo ao sucesso  
Life Coaching



 *Andréa Bertoncel*  
*Coaching*

life coaching  
+ 55 11 99806.6308  
+ 55 11 5052.9682  
Vila Mascote –SP

contato@andreabertoncel.com.br  
www.andreabertoncel.com.br  
Skype: andrea bertoncel  
facebook.com/AndreaBertoncelCoaching