

Grupo de estudos Anthony Robbins

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
caps 5- 26/11/2013

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Queria saber *qualquer coisa e tudo* sobre como podemos aumentar a qualidade de nossas vidas, e tentei aplicar a mim mesmo, além de partilhar com outras pessoas.

Tomei conhecimento de uma série de tecnologias, que podiam promover mudanças nas vidas das pessoas com a rapidez de um raio: tecnologias simples, como a Gestalt, e instrumentos de influência, como a hipnose ericksoniana e a Programação Neuro-Lingüística. Percebi que esses instrumentos podiam de fato ajudar as pessoas a criarem *em minutos* mudanças que antes levavam meses....

Aprendi a basear minha carreira de mudar as pessoas em dois princípios: *tecnologia* e *desafio*. E acreditava que se lançasse um desafio suficiente a mim mesmo e às pessoas com que trabalhava, poderia encontrar um meio de mudar qualquer coisa.

Comentários:

Podemos mudar num instante, para isso é preciso querer.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

As pessoas acham que a mudança demora muito tempo por que já tentaram várias vezes, através da força de vontade, e fracassaram. A suposição que fazem então é a de que as mudanças importantes devem levar muito tempo, e são sempre difíceis.

A mudança em geral não ocorre por que :

1. A maioria das pessoas não sabe *como* mudar! Não temos uma estratégia eficaz. A força de vontade por si só não é suficiente... não se queremos obter uma mudança permanente.
2. é o fato de que, em nossa cultura, temos um conjunto de convicções que nos impedem de usar nossas capacidades intrínsecas. Em termos culturais, vinculamos associações negativas à idéia de mudança imediata. Para a maioria, a mudança imediata significa que nunca houve de fato um problema. Se você pode mudar com tanta facilidade, por que não mudou há uma semana, há um mês, há um ano, e parou de se queixar?

Comentários:

Há uma resistência a mudança.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Errei por que meus clientes **não se sentiam responsáveis** pela mudança, não tinham responsabilidade pessoal, e por isso não haveria dor, se não persistissem no novo comportamento. Sempre teriam a quem culpar. Como resultado dessa nova perspectiva, decidi mudar a metáfora para o que faço. Parei de usar a palavra “programação”, porque a considero inadequada, embora continue a usar muitas técnicas da PNL. Uma metáfora melhor para a mudança a longo prazo é **condicionamento**. Assim que efetuamos uma mudança, devemos reforçá-la no mesmo instante.

Comentários:

Muitos hábitos negativos nos impedem de mudar

Devemos repetir inúmeras vezes a idéia positiva sobre o que queremos.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Ciência do Condicionamento Neuro-Associativo,TM, ou NAC (pelo inglês, “Neuro-Associative Conditioning”). O que é isso? **NAC é um processo gradativo que pode condicionar seu sistema nervoso a associar prazer às coisas que você está sempre querendo alcançar, e associar dor às coisas que precisa evitar**, afim de ter um sucesso sistemático na vida, sem um constante esforço e força de vontade.

nossas neuroassociações — determinam nossas emoções e comportamento.

Quando assumimos o controle das neuroassociações, assumimos o controle de nossa vida.

Tem 2 coisas que todos querem mudar:

1. Como nos sentimos em relação às coisas
2. Nossos comportamentos

Um dos componentes fundamentais de criar uma mudança a longo prazo é uma modificação das convicções.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

A primeira convicção que devemos ter, se queremos criar uma mudança rápida, é a de que podemos mudar agora. Afinal, se você pode criar um problema num instante, deve ser capaz também de criar uma solução!
A segunda convicção que devemos ter, se queremos criar uma mudança a longo prazo, é a de que somos responsáveis por nossa própria mudança, e não qualquer outra pessoa.

Há três convicções específicas sobre responsabilidade que uma pessoa precisa ter se quer criar uma mudança a longo prazo:

1) Temos de acreditar que “Alguma coisa tem de mudar” — não que precisa mudar, ou pode mudar, ou deve mudar, mas um tem de mudar (um quero) absoluto.

Ouçõ com freqüência as pessoas dizerem “Preciso me livrar desse peso”, “Protelar é um péssimo hábito”, “Meus relacionamentos deveriam ser melhores”. Mas podemos usar todos os “deve” e “precisa”, e ainda assim a vida não vai mudar! Só quando algo tem de ser é que iniciamos o processo de fazer mesmo o que é necessário para transformar a qualidade de nossa vida.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capitulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

2) Devemos não apenas acreditar que as coisas têm de mudar, mas também acreditar que “Eu tenho de mudá-las”. Devemos considerar *a nós mesmos* como a fonte da mudança. Caso contrário, ficaremos sempre à procura de outra pessoa para fazer a mudança por nós, e sempre teremos alguém para culpar quando não der certo. Devemos ser fonte de nossa mudança, se queremos que essa mudança dure.

3) Temos de acreditar que “Eu posso mudá-las”. Sem acreditar que a mudança é possível para nós, não temos a menor possibilidade de realizar nossos desejos.

Podemos analisar nossos problemas por anos, mas nada muda até mudarmos as sensações que vinculamos em nosso sistema nervoso.

Comentários

O ruim eu sei lidar. E com a felicidade não.

Quando você fica remoendo uma dor, quem está se judiando?. O outro ou você mesma?. Essa idéia me ajuda ou me prejudica?.

Parar esse pensamento é melhor ou então colocar algo melhor no lugar.

Sempre esperar o melhor do outro é a grande solução para relacionamentos.

Parar de ficar tenso e não esperar(deduzir) a situação.

Quando consegue isso , fortalece a crença de que é possível.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

O poder do seu cérebro.

Nosso cérebro pode nos ajudar a realizar praticamente qualquer coisa que desejarmos. Sua capacidade é quase incomensurável. Compreenda que seu cérebro aguarda ansioso cada ordem sua, pronto para executar qualquer coisa que lhe pedir. Uma reação num neurônio pode espalhar-se a centenas de milhares de outros, num prazo inferior a 20 milissegundos.

Isso representa cerca de **dez vezes menos do que é preciso para piscar um olho**. Com todo esse poder à nossa disposição, podemos fazer com que nos sintamos felizes sempre? podemos mudar um comportamento, como fumar ou beber, comer demais ou protelar as decisões? podemos imediatamente nos livrar da depressão, acabar com a frustração, e sentir alegria em cada dia de nossas vidas? Nós podemos!

Temos a nossa disposição o mais extraordinário computador do planeta, mas infelizmente ninguém nos deu um manual para operá-lo. A maioria não tem idéia de como o cérebro funciona, e por isso tentamos *pensar* para alcançar uma mudança, quando na verdade nosso comportamento está enraizado no sistema nervoso, sob a forma de conexões físicas-conexões neurais... ou o que eu chamo de *neuroassociações*.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Neurociência: sua passagem para uma mudança permanente

Os neurocientistas estudam como as neuroassociações ocorrem, e descobriram que os neurônios estão constantemente enviando mensagens eletroquímicas de um lado para outro, através das pistas neurais, não muito diferente do tráfego numa artéria movimentada. Toda essa comunicação acontece ao mesmo tempo, cada idéia ou memória se deslocando por sua própria pista, enquanto literalmente bilhões de outros impulsos viajam em direções individuais.

Cada vez que experimentamos uma quantidade significativa de dor ou prazer, o cérebro procura pela causa e a registra no sistema nervoso, para permitirmos tomar melhores decisões sobre o que fazer no futuro.

Comentários:

Neuroassociações sedimentadas nos fazem ver aquele ponto de vista como uma verdade absoluta. Não há questionamento. Como vimos, muitas neuroassociações são feitas de modo inadequado, gerando conceitos distorcidos.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capítulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Quando fazemos alguma coisa pela primeira vez, *criamos uma conexão física*, um tênue fio neural, que nos permite um re-aceso a essa emoção ou comportamento no futuro. Cada vez que repetimos o comportamento, a conexão, é reforçada. Com repetições suficientes e intensidade emocional, podemos acrescentar muitos fios ao mesmo tempo, aumentando a força tênsil desse padrão emocional ou de comportamento, até termos uma “linha tronco” para esse comportamento ou sentimento. É quando nos sentimos compelidos a experimentar esses sentimentos, ou nos comportarmos dessa forma *sistematicamente*. Isto é nos levará a um comportamento automático e consistente.

Essa *neuroassociação é uma realidade biológica* — é física. É por isso que pensar para alcançar uma mudança é em geral ineficaz; as neuroassociações são um instrumento de sobrevivência, e se acham enraizadas no sistema nervoso como conexões físicas, e não como “memórias” intangíveis.

Comentários

Somos viciadas em nossas emoções, por isso voltamos sempre ao mesmo lugar. A química de nossas emoções faz com que tenhamos necessidade de repetí-las, como num vício.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capitulo 5 – A mudança pode ocorrer num instante?

Quando temos vícios e queremos largar , achamos difícil, por que não temos apenas um “hábito” — criamos uma rede de fortes neuroassociações dentro de seu sistema nervoso.

Se você *parar de se entregar* a um comportamento ou emoção específico por tempo suficiente, se *interromper seu padrão* de usar a pista antiga por um período bastante longo, a conexão neural vai **enfraquecer e atrofiar**. Porém devemos ainda lembrar que se você não usar sua paixão, ela vai definhar. Não se esqueça: a coragem sem uso diminui. O empenho sem exercício murcha.

Comentários

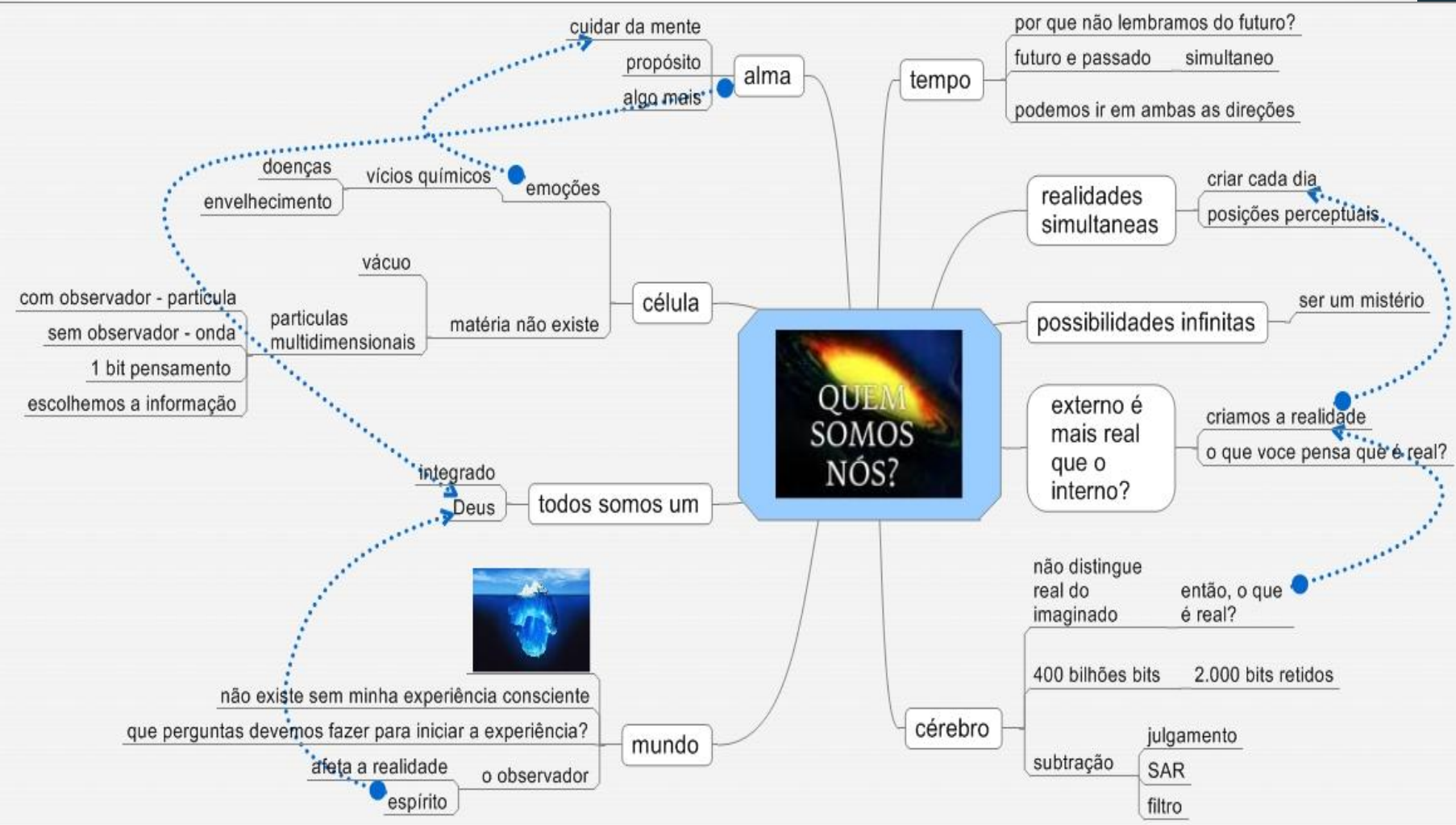
A partir daí o grupo começou a debater sobre sistemas neurais. Foi muito produtivo. Infelizmente foi tão acalorado que não consegui transcrever. Esse debate gerou a opção de assistirmos o filme “Quem somos nós”. No dia 09 de dezembro assistimos e debatemos o filme. Veja a seguir o mapa mental resumo do mesmo.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Filme "Quem somos nós"



Quem não entender o mind map – reveja o filme
[:http://www.youtube.com/watch?v=2CeQL8iKvas](http://www.youtube.com/watch?v=2CeQL8iKvas)

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS
 Desperte seu gigante interior
 Andréa B. Bertancel

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