

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL

cap 7- COMO CONSEGUIR O QUE VOCÊ
REALMENTE QUER parte 2 - 29/04/2014

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

1. O que você quer e por que é importante obter?

(mudar a maneira como se sente) *Tudo se resume ao fato de que você quer essas coisas ou resultados porque as encara como um meio de alcançar determinados sentimentos, emoções ou estados que deseja.*

2. Fisiologia - o poder do movimento

Tudo o que sentimos é o resultado da maneira como usamos nossos corpos. Até mesmo mudanças mínimas nas expressões faciais ou gestos mudarão a maneira como nos sentimos em qualquer momento determinado, e por conseguinte a maneira como avaliamos nossas vidas... a maneira como pensamos, e a maneira como agimos.

3. Foco - o poder da concentração

Se você quisesse, não poderia ficar deprimido de um momento para outro? Pode apostar que sim, *só por focalizar* alguma coisa em seu passado que foi horrível. Não temos todos uma experiência lamentável no passado? Se você focalizá-la o suficiente, imaginá-la, pensar a respeito, logo começará a senti-la. Você pode focalizar neste momento alguma coisa que *pensa* que lhe faz falta, e se sentir mal. Melhor ainda, pode focalizar algo que ainda nem aconteceu, *e se sentir mal a respeito de antemão!*

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Tudo o que focalizamos se torna nossa idéia da realidade.

A verdade é que bem poucas coisas são absolutas. De um modo geral, como você se sente sobre as coisas, e o significado de uma experiência em particular, tudo dependerá do seu foco. O foco não é a verdadeira realidade, porque é a visão de uma pessoa; **é apenas uma percepção do modo como as coisas realmente são.**

lente de uma câmera - Só a imagem e o ângulo que você focalizou, apresentando apenas uma parcela mínima da imagem ampla.

Comentários:

Você foca no que é importante para você.

Recebemos milhões de informação, o cérebro condensa no que importa para você.

Foco tem que ser consciente para sair dos vícios neurais.

No processo de focar muita coisa é perdida, por isso é fundamental escolher no que focar. Onde está sua atenção?.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonsel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Tudo o que focalizamos se torna nossa idéia da realidade.

Exemplo da festa - num canto todos irritados e noutra todos felizes
Parafraseando Ralph Waldo Emerson, **cada um de nós vê nos outros o que temos em nossos corações.**

Comentários:

Quando o recurso interno é para ter força é mais difícil do que quando é para fraqueza.

Eu queria ser rico mas isso era contrário minha crença religiosa.
E isso me impedia de ir em direção ao crescimento profissional e financeiro.

O que você fala dos outros é quem você é. A vida é um espelho.
Com quem você anda, seus amigos tem o mesmos valores que você?
Eles alimentam você? Ou te tornam menor?

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

O significado, muitas vezes é uma questão de foco.

Exemplo do atraso na reunião - a maneira como se sente baseia-se rigorosamente no que focaliza - por que ela não se importa (irritada) ou o verdadeiro motivo - um esforço de última hora para lhe oferecer uma proposta melhor?

Lembre-se de que tudo o que focalizamos vai determinar como nos sentimos. **Talvez não devêssemos tirar conclusões precipitadas; precisamos escolher com todo cuidado o que vamos focalizar.**

O foco determina se você percebe sua realidade **como boa ou má**, se se sente feliz ou triste. Focalize para onde você quer ir, não o que você teme. Se resistir ao medo, tiver fé, e focalizar para onde quer ir, suas ações o levarão nessa direção, e se for possível se desviar, você vai conseguir... mas não terá a menor chance se focalizar o que teme.

Comentários:

Pensamentos conduzem a sentimentos, sentimentos conduzem a atitudes, atitudes levam a resultados.

Visualização traz resultados mágicos. Ponto de congruência para atingir.

A fé é a certeza das coisas que não são como já sendo.

98% dos medos nunca se concretizarão.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

O significado, muitas vezes é uma questão de foco.

Uma coisa que é útil saber a respeito de tudo isso: quando você muda seu foco, muitas vezes não muda de direção *imediatamente*.

Há com frequência um lapso de tempo entre o momento em que você redireciona seu foco, e o instante em que seu corpo e experiência de vida o acompanham. O que representa mais motivo ainda para começar a focalizar logo o que você quer, e não esperar com o problema por mais tempo.

Experiência do carro de corrida no .Aprendi a lição? Não. Eu tivera uma experiência, mas não criara uma neuroassociação bastante forte.

Precisava me condicionar ao novo padrão. Na vez seguinte em que me aproximei do muro, o instrutor teve de gritar para me lembrar do meu objetivo. Na terceira vez, porém, virei a cabeça, deliberado e consciente. Confiei, e deu certo.

Comentários:

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer *O significado, muitas vezes é uma questão de foco.*

A maneira mais poderosa de controlar o foco é através do **uso de perguntas**.

Pois a qualquer coisa que você perguntar, seu cérebro oferecerá uma resposta; e qualquer coisa que procurar, haverá de encontrar. Se indagar “**Por que essa pessoa está se aproveitando de mim?**”, focaliza que alguém se aproveita de você, quer seja ou não verdade.

Se indagar “**Como posso inverter essa situação?**”, obterá uma resposta mais fortalecedora.

São um dos meios mais poderosos e simples para mudar a maneira como você se sente em relação a praticamente qualquer coisa, e assim mudar o rumo de sua vida, de um momento para outro.

As perguntas proporcionam a chave para abrir nosso potencial ilimitado.

Comentários:

Einstein se eu tivesse que resolver uma questão e tivesse uma hora eu passaria 50 minutos procurando a pergunta certa.

Quando encontramos a pergunta certa, a solução surge imediatamente.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Não é apenas o que você focaliza, mas como.

Nossa experiência do mundo é criada pela coleta de informações, com o uso **dos cinco sentidos**. Cada um de nós, no entanto, tende a desenvolver um modo de foco predileto, ou uma modalidade. Algumas pessoas, por exemplo, recebem um impacto maior do que vêem; o sistema visual. Para outras, os sons são o gatilho para as grandes experiências da vida, enquanto para alguns o tato é a base de tudo. Mesmo dentro de cada um desses modos de experiência, porém, há elementos específicos de imagens, sons, ou outras sensações, que podem ser mudados para aumentar ou diminuir a intensidade da experiência. Esses ingredientes básicos são chamados de **submodalidades**.

Comentários:

Eu presto mais atenção aos sons, outro é mais visual, nossas memórias são baseadas nas lembranças das sensações que tivemos, lembramos do cheiro, da cor, do som, da sensação no corpo.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Não é apenas o que você focaliza, mas como.

Provavelmente o maior conhecedor de submodalidades é Richard Bandler.

Você pode elevar ou baixar radicalmente sua intensidade de sentimento em relação a qualquer coisa pela manipulação das **submodalidades**. Elas afetam como você se sente em relação a tudo, se experimenta alegria, frustração, admiração, ou desespero. (scan do código de barras)

Compreendê-las permite não apenas mudar como se sente em relação a qualquer experiência em sua vida, mas também **mudar o que significa para você, e com isso o que pode fazer a respeito.**

Comentários:

Frases de submodalidades:

Não estou conseguindo ver isso.

Para de cacarejar ao meu lado 😊

Sinto um arrepio, só em pensar.

Agora adquiro clareza sobre esse assunto.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Não é apenas o que você focaliza, mas como.

A partir do momento em que você tiver consciência disso, vai perceber que as pessoas estão constantemente usando palavras em sua linguagem cotidiana para indicar em que sistema e em que submodalidades se encontram **sintonizadas**. **Escute** as maneiras como descrevem suas experiências, e aceite literalmente.

Comentários:

Importante reconhecer isso em você e nos outros.

O ser humano se aproxima do que se parece com ele.

Falar com a linguagem da submodalidade do nosso interlocutor cria um rapport imediato.

A linguagem não é só falada, também a postura corporal, os gestos, nos mostram submodalidades.

As vezes não quero olhar, quero só ouvir.

No meio de uma briga eu não quero olhar para a cara de meu companheiro pois isso me desconcentra e eu paro de ouvir. Característica de alguém predominantemente auditivo.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Não é apenas o que você focaliza, mas como.

O que consideramos verdadeiro - ver, sentir, e ouvir
Comportamentos são originados de processos mentais internos, os pensamentos, os quais, tem origem no modo como organizamos nossas percepções e nosso modelo de mundo. Toda experiência é representada no nível das submodalidades. Elas contém a estrutura da experiência interna do indivíduo. Alterando as submodalidades, podemos mudar todo o significado da experiência.

No slide seguinte , perguntas para detectar cada submodalidade.

Comentários:

O que consideramos verdadeiro, é o que vivenciamos por ver, sentir, e ouvir. No entanto, essa percepção é pessoal, não representa a verdade absoluta. Outra pessoa no mesmo contexto poderá ter memórias totalmente diferentes.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Não é apenas o que você focaliza, mas como.

Submodalidade chave:

Visual	Pergunta	Auditivo	
		Som	Há sons ou vozes?
Cor	É colorido ou em pâb? quais cores?	Fonte	De onde eles se originam? De dentro de você ou de fora? Da dir ou esquerda?
Brilho	As cores são vivas ou foscas?	Volume	Alto ou baixo?
Nitidez	A cena é nítida ou embaçada?	Tonalidade	Nasal ou sonoro?
Luz	Pouca ou muita luz?	Ritmo	Rápido ou lento?
Foco central	O resto da imagem também está focado?	Duração	Contínuo ou intermitente?
Tamanho	De que tamanho é a imagem de você? Compare com o tamanho real.	Timbre	Grave ou agudo?
Distância	A que distância está a imagem de vc? Seja específico, quantos metros?	DI	Há DI? Como ele é?
Localização	Onde está a imagem? Aponte-a.	Cinestésico	
2D ou 3D	É Plana, 3D, panorâmica?	Qualidade	O que descreveria sua sensação física?
Bordas	Tem moldura?	Intensidade	Quanto intensa ela é? (forte/fraca)
Movimento	É imóvel como um retrato ou parece firme?	Localização	Onde você sente em seu corpo?
Perspectiva	De que ângulo você vê a imagem?	Fonte	De onde ela vem (de fora ou de dentro?)
Representado ou presente	Você está contando um caso que viveu?	Movimento	Há algum movimento?de que tipo?
Ass/Dissoc	Voce se vê na cena ou vê a cena com seus olhos como se estivesse la?	Direção	Onde a sensação começa?Qual é a trilha que ela percorre?
		Cheiro/sabor	

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

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Não é apenas o que você focaliza, mas como.

Expressões usuais:

Submodalidades visuais—

Isso deixa o meu dia mais claro / Isso põe as coisas numa perspectiva melhor.
Isso tem alta prioridade / Esse cara tem um passado negro / Vamos ver o quadro mais amplo.

Esse problema continua a me encarar de frente.

Submodalidades auditivas—

Ele vive emitindo estática. / O problema é gritar comigo. /Estou ouvindo direito.
Parei tudo o que fazíamos com um ranger de pneus. /O cara está fora do ritmo.
Isso soa maravilhoso.

Submodalidades cinestéticas —

Esse cara é escorregadio. /A pressão aumenta e diminui./Essa coisa está pesando em mim.

Sinto que carrego todo o peso nas costas. / Esse concerto é mesmo quente!
Estou totalmente imerso nesse projeto.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Não é apenas o que você focaliza, mas como.

Nossa capacidade de mudar a maneira como sentimos depende da capacidade de mudar as submodalidades. Devemos aprender a assumir o controle dos vários elementos com que representamos as experiências, e mudá-los de uma maneira que apóie os resultados desejados.

EXERCÍCIO1 Por exemplo, você já se descobriu a dizer que precisa ficar “a distância” de um problema? Se isso já aconteceu, eu gostaria que tentasse uma coisa. Pense numa situação que o esteja desafiando no momento. Faça uma imagem em sua mente, depois pense que está empurrando essa imagem para mais e mais longe. Paire por cima, contemple o problema lá embaixo, com uma nova perspectiva. O que acontece com a sua intensidade emocional? Para a maioria das pessoas, diminui.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer CRIE SUA PRÓPRIA PLANTA.

EXERCÍCIO 2 :

Agora, bem depressa, pense num momento de sua vida em que teve uma experiência bastante agradável, e faça o seguinte: Classifique sua satisfação numa escala de 0 a 100, em que 0 é a total ausência de satisfação, e 100 o nível máximo de contentamento que poderia desfrutar.

Digamos que você chegou a 80 nessa escala de intensidade emocional.

Agora, passe para a Lista de Possíveis Submodalidades e vamos descobrir que elementos são propensos a criar mais satisfação em sua vida do que outros, mais sentimentos de prazer do que sentimentos de dor.

Comentários:

Interessante perceber que ao pensar de forma concentrada num momento do passado, as sensações de submodalidades retornam imediatamente. Sinto o mesmo calor no peito, vejo a imagem colorida daquele momento, lembro até do que falavam. Eu não achei que lembraria tanto.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Exercício 3 : Transformando Dificuldade em Facilidade

	DIFICULDADE / Estado problemático	Atividade para o qual tem grande FACILIDADE / estado de recursos
VISUAL		
Cor		
Brilho		
Nitidez		
Luz		
Tamanho		
Moldura		
Foto/Filme		
2D ou 3D		
Ass/Dissoc		
AUDITIVA		
Som		
De onde?		
Alto/baixo		
Rápido/lento		
Grave/agudo		
Contínuo		
DI		
CINESTÉSICO		
Sensação fis.		
Onde		
Movimento		
Intensidade		
De onde vem		
Cheiro/gosto		

Pense numa tarefa no qual você tem um grau de dificuldade e depois, em outro lugar a que tem FACILIDADE

Não precisa falar sobre o conteúdo. Mudar de lugar para cada estado.

Numa posição diferente das duas – identificar as diferenças mais importantes entre as submodalidades de cada estado

Voltar ao estado dificuldade – alterar as submodalidades conforme facilidade. Testar a mudança, perguntando como se sente agora.

Refazer se necessário.

Ponte ao futuro, imagine-se num futuro próximo num contexto parecido com o do estado problemático original, percebendo o que muda com os recursos acrescentados.

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

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

MUDE SEUS ESTADOS, E MUDE SUA VIDA

Você **pode agora mudar seu estado** de muitas maneiras, e todas são bem simples.

Pode mudar sua **fisiologia** imediatamente, apenas mudando a respiração.

Pode mudar o **foco** ao determinar o que focalizar, ou a ordem das coisas que focaliza, ou como focaliza.

Pode mudar suas submodalidades. Se tem focalizado de uma forma sistemática o pior que pode acontecer, não há desculpa para continuar a fazer isso.

A viagem para a queda fatal começa **quando você não controla** seus estados, porque, se não controla seus estados, não é capaz de consolar seu comportamento. Se há coisas que precisa realizar, mas não se torna motivado, compreenda que seu estado não é o apropriado. Isso não é uma desculpa, porém é uma ordem!

É uma ordem para *fazer qualquer coisa que seja necessária para mudar seu estado*, quer seja através da mudança da fisiologia ou do foco.

Qual o estado que voce precisa para conquistar sua meta?

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

MUDE SEUS ESTADOS, E MUDE SUA VIDA

Pessoas que supostamente possuem uma capacidade limitada descobrirão seu talento explodindo se assumirem um novo estado.

Já demonstrei isso muitas vezes com disléxicos. A dislexia é uma função das faculdades visuais, mas também é uma função dos estados mental e emocional.

As pessoas **disléxicas** não invertem letras e palavras cada vez que lêem alguma coisa. Podem fazer isso na maior parte do tempo, mas não fazem durante todo o tempo. A diferença entre os momentos em que podem ler direito e as ocasiões em que invertem as letras decorre do estado em que se encontram. Se você muda seu estado, muda no mesmo instante o desempenho. Qualquer pessoa disléxica ou com qualquer outra dificuldade baseada nos estados pode usar essas estratégias para alterar a situação.

Comentários:

Muitos problemas, fobias e medos podem ser atenuados apenas com a mudança das submodalidades.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

MUDE SEUS ESTADOS, E MUDE SUA VIDA

Modelagem e aprendizagem

Encontrei no Canadá um homem que estava **partindo madeira** ao estilo de caratê. Em vez de passar um ano e meio ou dois anos para aprender isso, com um treinamento em artes marciais, simplesmente descobri o que ele focalizava, como focalizava (o brilho e assim por diante) em sua cabeça, quais eram suas convicções, e qual a estratégia física – como usava o corpo para partir a madeira. Pratiquei muitas e muitas vezes os movimentos físicos, de forma idêntica, com tremenda intensidade emocional, transmitindo para o cérebro profundas sensações de certeza. E durante todo o tempo o instrutor me corrigia os movimentos. Parti um pedaço de madeira, depois dois, três, e quatro.

O que eu fizera para conseguir isso?

- 1) Elevara meus padrões, e tornara partir a madeira um imperativo – algo que antes aceitaria como uma limitação;
- 2) mudei a convicção limitadora sobre minha capacidade de fazer isso, ao mudar o estado emocional para o de certeza; e
- 3) projetei uma estratégia eficaz para obter o resultado.

***“Experiência não é o que acontece com um homem;
é o que um homem faz com o que lhe acontece.”***

- ALDOUS HUXLEY

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

MUDE SEUS ESTADOS, E MUDE SUA VIDA

Você deve aprender:

1. dominar é a capacidade de mudar seu estado *instantaneamente*, não importa qual seja o ambiente, não importa quão assustado ou deprimido esteja.

2. A segunda habilidade é a capacidade de mudar de estado de forma sistemática *em qualquer ambiente* – talvez num ambiente que antes o deixava constrangido, mas em que pode agora mudar seu estado sempre que quiser, condicionando-se até se sentir *bem*, independente do lugar em que se encontre.

3. A terceira habilidade é estabelecer um conjunto de padrões habituais para usar sua fisiologia e foco, a fim de se sentir *sistematicamente* bem, sem qualquer esforço consciente.

Tudo o que você realmente quer na vida é mudar como se sente. Mais uma vez, todas as suas emoções não passam de tempestades bioquímicas em seu cérebro, e você pode controlá-las a qualquer momento que quiser.

Comentários:

Praticar, praticar, e praticar

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

MUDE SEUS ESTADOS, E MUDE SUA VIDA

Você sabe como fazer para se sentir bem?

Mas você possui de fato um conjunto de meios específicos e fortalecedores para fazer se sentir bem de um momento para outro? Pode conseguir isso sem o uso de comida, álcool, drogas, cigarro, ou outras fontes viciantes? Tenho certeza de que você dispõe de alguns meios assim, mas vamos expandir a lista. Neste momento, tratemos de identificar algumas das opções positivas que você já tomou para fazê-lo se sentir bem. *Sente agora e escreva uma lista de coisas que já faz para mudar como se sente.* E já que está fazendo uma lista, por que não acrescentar algumas coisas novas que talvez não tenha experimentado antes, e que podem também mudar de uma forma positiva o seu estado?. Não pare enquanto não tiver um mínimo de quinze meios para se sentir bem instantaneamente, e o ideal seria ter pelo menos vinte e cinco.

Este é um exercício a que você pode querer voltar, até ter cem meios!

Comentários:

Estranho não termos o costume de parar para pensar o que nos faz bem, e ir em busca disso conscientemente a cada momento.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer SE VOCÊ NÃO TEM UM PLANO PARA O PRAZER TERÁ DOR

Todo o segredo aqui é criar uma *imensa lista* de meios para se fazer sentir bem, a fim de não precisar recorrer a meios que sejam destrutivos.

Se vincular dor aos hábitos destrutivos, e mais e mais prazer aos novos e fortalecedores, vai descobrir que a maioria destes é acessível na maior parte do tempo.

Torne essa lista uma realidade; desenvolva um *plano para o prazer em cada um e todos os dias*.

Não se limite a acalentar a esperança de que o prazer vai surgir de alguma forma; prepare-se para o êxtase.

Abra espaço para o prazer!
Próxima reunião dia 27/05 -
Capítulo 8 - As perguntas são a resposta

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