

Grupo de estudos Anthony Robbins



DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL

cap 9 – O vocabulário do supremo sucesso

28/07/2014

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso



“A palavra certa é um agente poderoso. Sempre que encontramos uma dessas palavras intensamente certas...o efeito resultante é físico e espiritual, além de imediato.”- MARK TWAIN

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso



- PALAVRAS... SÃO USADAS para nos fazer rir ou chorar. Podem ferir ou curar. Oferecem-nos esperança ou desolação. Com palavras, podemos expressar nossas intenções mais nobres, e também nossos desejos mais profundos.
- As palavras podem não apenas criar emoções, mas também criam ações. E de nossas ações fluem os resultados de nossas vidas. A maioria das convicções é formada por palavras... e pode também ser mudada pelas palavras.

COMENTARIOS:

A palavra é importante por que é um canal, a saída da informação . A maneira de dizer tem um efeito prático imediato, ex. a mãe que desestimula a criança- “ você nunca vai conseguir isso” – tem que se policiar no que você diz. Criar novos hábitos ao falar.

A palavra não é só verbalização, leva sentimentos e isso causa um impacto direto no outro. Fica a emoção e a repetição sedimentando a crença limitante na criança que segue por toda vida.

Verbalização também é poderosa no aspecto da influência, poder e motivação de povos. – Martin Luther King, Mandela.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso



- Muitas pessoas conhecem o papel poderoso que as palavras desempenharam na história, do poder dos grandes oradores para nos emocionar, mas poucos conhecem o seu próprio poder para usar as mesmas palavras a fim de desafiar, ousar e fortalecer seu espírito, levar à ação, e procurar as riquezas maiores dessa dádiva a que chamamos vida.
- Uma seleção eficaz de palavras para descrever a experiência de nossas vidas pode expandir nossas emoções mais fortalecedoras. Uma seleção de palavras inferior pode nos destruir, com a mesma certeza e rapidez.
- A maioria das pessoas faz opções inconscientes nas palavras que usa; avançamos como sonâmbulos pelo labirinto de possibilidades à nossa disposição. Compreenda agora o poder que suas palavras comandam, se apenas as escolher com sensatez. (no diálogo interno e no diálogo externo)

COMENTARIOS: As palavras que dizemos constantemente criam padrões de estado. Os médicos causam um grande impacto no cliente ao rotular a doença. Em geral os pacientes pioram ao saber o nome da doença.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso



- As palavras que você habitualmente escolhe também afetam como se comunica consigo mesmo, e assim o que experimenta. Podemos instantaneamente mudar qualquer experiência emocional pela simples escolha de novas palavras para descrever a nós mesmos e o que sentimos. As pessoas com um vocabulário empobrecido levam uma vida emocional empobrecida; as pessoas com um vocabulário rico possuem uma paleta multicolorida para pintar suas experiências, não apenas para os outros, mas também para si mesmas. Devemos escolher que palavras usar.
- Para controlar nossas vidas de forma consciente, precisamos conscientemente avaliar e melhorar nosso **vocabulário sistemático**, a fim de ter certeza que nos leva na direção que desejamos, em vez do curso que queremos evitar. (exercício do sim e do não)

COMENTARIOS:

- Hoje em dia os livros são mentores. Proporcionam transformação.
- O s jovens hoje tem tendência de preguiça, não querem ler, querem ver videos – devemos respeitar os sistemas representacionais e entender que são apenas diferentes mídias.
- Mude.nu – traduziram curso do Anthony Robbins 30 dias.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso



- Usar palavras emocionalmente carregadas pode transformar de uma maneira mágica seu próprio estado ou o de outra pessoa. Observei durante anos o poder de mudar apenas uma palavra-chave na comunicação com alguém, e constatar como isso muda no mesmo instante a maneira como a pessoa se sente...
- Apenas pela mudança de seu vocabulário habitual — as palavras que você usa sistematicamente para descrever as emoções de sua vida — você pode no mesmo instante mudar como pensa, como sente, e como vive.
(cavalheirismo, polidez, gentileza)

COMENTARIOS:

As palavras que você usa se impregnam na sua expressão, por que palavras geram emoções que afetam a fisiologia. E vice versa. Então sua maneira de se expressar é mostrada em sua ao que postura e aspecto corporal.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso



- Usar palavras emocionalmente carregadas pode transformar de uma maneira mágica seu próprio estado ou o de outra pessoa. Observei durante anos o poder de mudar apenas uma palavra-chave na comunicação com alguém, e constatar como isso muda no mesmo instante a maneira como a pessoa se sente...
- Apenas pela mudança de seu vocabulário habitual — as palavras que você usa sistematicamente para descrever as emoções de sua vida — você pode no mesmo instante mudar como *pensa, como sente, e como vive*. (cavalheirismo, polidez, gentileza) PG260 – REUNIÃO Compreendi que ao mudar meu vocabulário habitual, também transformava a experiência.

COMENTARIOS:

- Não é a experiência em si que traz o estado emocional, mas sim a maneira como a percebemos e as palavras que usamos para descrevê-la que nos leva a um determinado estado.
- Quando utilizamos palavras suavizadoras para situações negativas, abre-se a mente para uma rápida solução.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Vocabulário Transformacional



- Como funciona? Imagine que os cinco sentidos canalizam uma série de sensações para o cérebro. Você recebe estímulos visuais, auditivos, cinestéticos, olfativos e gustativos, e todos são traduzidos pelos órgãos sensoriais em sensações internas.
- Depois, devem ser organizados em categorias. Mas como sabemos o que essas imagens, sons e outras sensações significam? Um dos meios mais poderosos que o homem aprendeu para decidir no mesmo instante o que as sensações significam (é dor ou prazer?) é criar rótulos para elas, e esses rótulos são o que conhecemos como “**palavra**”.
- O problema ocorre quando começamos a despejar sistematicamente qualquer forma de sensação negativa no molde palavra de “furioso”, “deprimido”, “humilhado” ou “inseguro”.
- E essa palavra pode não refletir com precisão a experiência concreta. No momento em que ajustamos esse molde em torno da experiência, a etiqueta que fixamos torna-se a própria experiência. O que era “um pouco aflitivo”, passa a ser “devastador”.
- Essa é a essência do Vocabulário Transformacional: **as palavras que atribuímos à experiência torna-se nossa experiência**. Assim, devemos conscientemente escolher as palavras que usamos para descrever nossos estados emocionais.

COMENTARIOS:

Não apenas o descritivo que criamos perante uma situação modifica nosso estado emocional, mas isso fica sedimentado em nossa memória e passa a ser a experiência em si.

Por isso uma mesma experiência poderá ser aterradora para uma pessoa e um pequeno desafio para outra.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Vocabulário Transformacional



- O problema ocorre quando começamos a despejar sistematicamente qualquer forma de sensação negativa no molde palavra de “furioso”, “deprimido”, “humilhado” ou “inseguro”.
- E essa palavra pode não refletir com precisão a experiência concreta. No momento em que ajustamos esse molde em torno da experiência, a etiqueta que fixamos torna-se a própria experiência. O que era “um pouco aflitivo”, passa a ser “devastador”.
- Essa é a essência do Vocabulário Transformacional: as palavras que atribuímos à experiência torna-se nossa experiência. Assim, devemos conscientemente escolher as palavras que usamos para descrever nossos estados emocionais.

COMENTARIOS:

Devemos enquadrar a experiência cuidadosamente, procurar a palavra e a emoção correta para cada situação. Amplificar nosso vocabulário e definir bem que palavra é mais adequada a cada situação.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Vocabulário Transformacional



- Como as palavras constituem nosso instrumento primário para interpretação ou tradução, a maneira como rotulamos a experiência imediatamente muda as sensações no sistema nervoso. Devemos compreender que as palavras criam de fato um efeito bioquímico.
- Se você duvida disso, eu gostaria que considerasse sinceramente se existem ou não palavras que, se usadas por alguém, criam no mesmo instante uma reação emocional. Se alguém lança contra você uma injúria, como vai se sentir? Ou se alguém o xinga com um palavrão, por exemplo, isso não pode mudar seu estado? Não produziria um nível diferente de tensão em seu corpo do que se alguém o chamasse de “anjo”? Ou de “gênio”?

COMENTARIOS:

Visão mais ampla- os valentões não estão no controle da situação.

Gerando sintonia -

Como fazer amigos e influenciar pessoas – Dale Carnegie – elogiar e se interessar genuinamente pelas pessoas.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso
Vocabulário Transformacional



“As palavras formam os fios
com os quais tecemos nossas
experiências.” - ALDOUS
HUXLEY

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Vocabulário Transformacional



- AR cita a quantidade de palavras da língua inglesa e que apenas 2% é utilizado para a comunicação cotidiana. Diz também que palavras negativas existem em dobro das positivas:
- Apenas como um exemplo, encontrei 264 palavras para descrever a emoção de tristeza — palavras como “melancólico”, “tristonho”, “infeliz”, “pesaroso”, “aflito”, “deprimido”, “consternado” — mas apenas 105 para descrever alegria, como “contente”, “satisfeito”, “esfuziante”. Não é de admirar que as pessoas se sintam mais mal do que bem!
- Tenho certeza que um dos motivos pelos quais nos tornamos com frequência como as pessoas com as quais passamos mais tempo é o fato de herdarmos alguns de seus padrões emocionais, ao adotarmos uma parte de seu vocabulário habitual.

COMENTÁRIOS:

A escolha das 5 pessoas com quem você mais convive pode determinar sua linguagem, seu estado emocional, sua situação financeira e sua capacidade de ação.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

As palavras que você seleciona sistematicamente moldarão o seu destino



- *Se você não tem um meio de representar alguma coisa, não pode experimentá-la.*
- *Ser capaz de articular uma coisa proporciona uma dimensão e substância adicionais, e com isso um senso de realidade.*
- *As palavras constituem um instrumento básico de representar as coisas para nós mesmos, e muitas vezes, se não existe nenhuma palavra, não há como pensar sobre a experiência. A tribo Tasadai, nas Filipinas, não tem palavras para “detestar”, “odiar” ou “guerra”...não possuem esse conceito que maravilha!*
- *“Qual é a palavra que eu nunca uso para descrever como estou me sentindo?” Deprimido*
- *Isto é um tanto inconveniente. Pequenas alterações desse tipo mudam a direção emocional, e com isso a qualidade de nossas vidas.*

COMENTARIOS:

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Voce pode usar o vocabulario transformacional para ajudar as pessoas



- Sente-se realmente deprimido, ou apenas um pouco frustrado?
- Pois tenho a impressão de que você está na verdade fazendo algumas mudanças bastante positivas, que levarão a um progresso considerável. No lugar de deprimido, diga “Estou me sentindo um pouco por baixo”. E acrescente “Estou melhorando”, ou “Já começo a inverter a situação”.

Lembre-se de que a beleza do Vocabulário Transformacional é sua extrema simplicidade. É um conhecimento verdadeiramente profundo — algo tão simples e de aplicação tão universal que pode aumentar sua qualidade de vida no instante em que usa. As palavras que usamos como uma cultura corporativa e como indivíduos exercem um efeito profundo sobre nossa experiência da realidade.

COMENTARIOS:

O que voce fez para se sentir deprimida? Quebrar a sequencia?

Mudanças de hábito é quebra da rotina que leva ao hábito.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Do formigamento à alta energia



EXERCÍCIO: anote três palavras que usa atualmente, numa base regular, para se fazer sentir horrível. Quaisquer que sejam as palavras que você escolheu, certifique-se de que são aquelas que usa regularmente para se enfraquecer. “Quais são alguns dos sentimentos negativos que tenho numa base sistemática?” Em seguida, depois de identificar essas três palavras, divirta-se um pouco. Assuma um estado furioso e afrontoso, e procure algumas novas palavras que ache que poderia usar para romper seu padrão, ou pelo menos abaixar sua intensidade emocional de alguma forma. Escolha uma palavra que você vai *querer* usar no lugar da antiga e limitadora.

Para ajudá-lo a começar, aqui estão alguns exemplos de palavras simples e ridículas que pode usar imediatamente para reduzir sua intensidade: Tenho certeza de que você pode fazer uma lista melhor;

VER FOLHA ANEXA

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Do formigamento à alta energia



- Claro que o uso do Vocabulário Transformacional não se limita à redução da intensidade negativa; também nos oferece a oportunidade de intensificar com extremo vigor a intensidade de emoções positivas.
- Quando alguém lhe perguntar como tem passado, em vez de responder “Bem” ou “Mais ou menos”, surpreenda a pessoa ao exclamar *“Eu me sinto espetacular!”* *Por mais simplista que isso possa parecer, cria um novo padrão em sua neurologia – um novo caminho mural para o prazer.*

VER FOLHA ANEXA

Por isso, agora, escreva três expressões que você usa para descrever como se sente ou como tem passado, numa base regular, que são “apenas corretas” em sua orientação – “Estou me sentindo bem”, “Estou ótimo”, “As coisas caminham”. Depois, encontre novas, que o inspirem de uma forma absoluta. Se quer algumas sugestões, examine a lista seguinte, e circule as palavras que ache que seria divertido acrescentar a seu vocabulário, dar tempero à sua atual experiência de vida:

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Atenue seu enfoque da dor com os outros



Precisamos lembrar o valor *atenuadores* e *intensificadores*; eles nos proporcionam um grau maior de precisão nos contatos com outras pessoas, quer seja um relacionamento romântico, profissional, ou de qualquer outro tipo.

Anos atrás, quando eu achava que havia algo “errado”, chamava a pessoa, e dizia “Estou muito preocupado com isso”, ou “Isso me deixou perturbado. Meu padrão de linguagem automaticamente provocava uma reação na pessoa, mesmo quando não era essa a minha intenção; muitas vezes ela tendia a cair na defensiva, algo que impedia a nós dois de encontrar uma solução para o desafio. Acabei aprendendo a me expressar de uma maneira diferente “Estou um pouco apreensivo com uma coisa. Pode me ajudar?” Porque “**apreensivo**” é uma palavra muito diferente de “**preocupado**”. Se você diz que está preocupado com alguma coisa, pode transmitir a impressão de que não tem fé na capacidade da outra pessoa.

E segundo, acrescentar “um pouco” abranda a mensagem de maneira significativa. Assim, pela redução de minha intensidade, eu permitia que a pessoa reagisse de uma posição de força, e também realçava meu nível de comunicação. (“Estou ficando um pouco desgostoso com o seu comportamento; venha até aqui para conversarmos a respeito”)

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Atenuie seu enfoque da dor com os outros



COMENTARIOS:

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Atenue seu enfoque da dor com os outros



A solução, em qualquer dessas situações, é ser capaz se romper seu padrão; de outro jeito, em seu estado árido, poderá dizer coisas de que se arrependará depois. É exatamente assim que muitos relacionamentos são destruídos. Num estado de ira, podemos dizer coisas que magoam os sentimentos de alguém, e levam-no a querer retaliar.

Se você não gosta dos resultados que vem obtendo em sua comunicação com outras pessoas, analise mais a fundo as palavras que tem usado, e torne-se mais seletivo. É fundamental escolher palavras que o fortalecem. Também é sempre proveitoso baixar a intensidade de nossas emoções negativas? A resposta é não. Às vezes precisamos entrar num estado de raiva, a fim de criar alavanca suficiente para promover uma mudança.

Devemos ser muito cuidadosos na aceitação dos rótulos dos outros, porque assim que atribuímos um rótulo a uma coisa, criamos uma emoção correspondente. Tudo o que já estudei no campo da psiconeuroimunologia reforça a idéia de que as palavras que usamos produzem poderosos efeitos bioquímicos. No momento em que um paciente era diagnosticado — ou seja, tinha um rótulo atribuído a seus sintomas — seu estado se agravava.

Se você está numa profissão em que trabalha com pessoas, é imperativo que compreenda o poder das palavras de causar impacto em todos ao seu redor.

COMENTARIOS: Temos o costume de colocar lenha na fogueira, ao invés de amenizar a situação.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

Capítulo 9 – O Vocabulário Supremo do Sucesso

Atenue seu enfoque da dor com os outros



Próxima reunião dia 26/08 às 20h00
capítulo 10 - **O poder das metáforas da vida:
destruir os bloqueios, derrubar o muro, largar
a corda e dançar a caminho do sucesso**

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

contato@andreabertoncel.com.br
www.andreabertoncel.com.br
Skype: andrea bertoncel

Vila Mascote –SP

facebook.com/AndreaBertoncelCoaching