

Vocabulário transformacional A. Robbins

Pequenas alterações no vocabulário mudam a direção emocional, e com isso a qualidade de nossas vidas.

Como será sua vida se você puder pegar todas as emoções negativas que sente e baixar sua intensidade, a fim de que não tenham um impacto tão poderoso, o que lhe permitirá se manter sempre no comando? Como será sua vida se puder pegar as emoções mais positivas e intensificá-las, levando assim sua vida para um nível superior?

Sugestões de substituição:

Emoção/expressão negativa	Transforma-se em	Emoção/expressão negativa	Transforma-se em
<i>Estou me sentindo...</i>	<i>para estou me sentindo...</i>	<i>Estou me sentindo...</i>	<i>para estou me sentindo...</i>
zangado	desencantado	humilhado	constrangido
com medo	inquieto	magoado	incomodado
ansioso	Um pouco preocupado	Eu odeio	Eu prefiro
confuso	curioso	impaciente	na expectativa
deprimido	calmo antes da ação	inseguro	questionando
destruído	em desvantagem	insultado	mal-entendido
isso fede	é um pouco aromático	irritado	estimulado
furioso	contrariado	ciumento	transbordando de amor
desapontado	Desinteressado ou indiferente	preguiçoso	acumulando energia
aborrecido	surpreso	solitário	Disponível ou temporariamente por conta própria
receio	desafio	perdido	procurando
embaraçado	consciente	nervoso	energizado
exausto	recarregando a bateria	sobrecarregado	com muitas atribuições
fracasso	aprendendo	sufocado	Ocupado ou desafiado
Rejeitado	Mal compreendido	triste	definindo meus pensamentos
mas que merda	mas que coisa	estúpido	Descobrimdo/ aprendendo
estressado	Ocupado / afortunado/energizado	horrível	diferente
doente	purificando	angustiado	contrariado

Tenho certeza de que você pode fazer uma lista melhor; assim, *determine três palavras que usa habitualmente e criam sentimentos negativos em sua vida, e depois escreva uma lista de alternativas, para romper seu padrão, fazendo-o rir por serem ridículas, ou pelo menos reduzindo a intensidade. Assuma o compromisso de romper seus padrões, sempre que possível.*

Palavra Antiga, Enfraquecedora Palavra Nova, Fortalecedora

1. _____ 1. _____
2. _____ 2. _____
3. _____ 3. _____

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 neural para o prazer.

Boa palavra	Grande palavra	Boa palavra	Grande palavra
Estou me sentindo...	para estou me sentindo...	Estou me sentindo...	para estou me sentindo...
alerta	energizado	atraente	magnífico
Muito bom	Magnífico	Satisfeito	espetacular
Confiante/determinado	Absolutamente seguro	Contente	Sereno
Curioso	Fascinado	Animado	Entusiasmado
Ativo	energizado	Excitado	extasiado

Cuidado com as palavras

1. **NÃO**, a frase que contém “não”, para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O “não” existe apenas na linguagem e não na experiência. Por exemplo, pense em “não”... (não vem nada à mente). Agora vou lhe pedir “não pense na cor azul”, eu pedi para você não pensar no azul e você pensou. Procure falar no **positivo**, o que você quer e não o que você não quer;
2. **MAS**, que nega tudo que vem antes. Por exemplo, “a Márcia é uma pessoa gentil, educada, sensível, mas...”. **Substitua MAS por E**;
3. **Cuidado com a palavra TENTAR** que pressupõe a possibilidade de falha. Por exemplo, “vou tentar encontrar com você amanhã às 8 horas”. Tenho grande chance de não ir, pois, vou “tentar”. **Evite “tentar”, FAÇA**;
4. **DEVO, TENHO QUE ou PRECISO**, pressupõem que algo externo controla sua vida. Em vez delas, use **QUERO, DECIDO, VOU**;
5. **NÃO POSSO ou NÃO CONSIGO**, que dão a idéia de incapacidade pessoal. Use **QUERO, DECIDO, CONSIGO** ou se não consegue, diga no passado **NÃO PODIA, NÃO CONSEGUIA**, que pressupõe que vai poder ou conseguir;
6. **Fale dos problemas ou das descrições negativas de si mesmo utilizando o verbo no tempo passado. Isto libera o presente. Por exemplo, “eu tinha dificuldade de fazer isso”;**
7. **Fale das mudanças desejadas para o futuro utilizando o tempo presente do verbo. Por exemplo, em vez de dizer “vou conseguir”, diga “estou conseguindo”;**
8. **Perguntar usando: como, o que, quando, que mais? Evite o porque - remete a culpa, a erro, e já corta a comunicação.**

Pense melhor, fale coisas melhores e viva melhor..

Dicas para o falar e para o pensar:

- a. Falar o que se quer e não o que não se quer
- b. Focar em soluções
- c. Repetir o que o outro disse para confirmar que entendeu
- d. Falar claramente o que quer, evite generalizações, omissões e distorções.
- e. Use palavras que suavizem o impacto – problema = desafio