

# Grupo de estudos Anthony Robbins



**DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR**

Andréa B. Bertoncel  
Coaching e PNL  
Cap 10 – As Metáforas da vida  
26/08/2014

cap 10 – As Metáforas da vida - O poder das metáforas da vida: destruir os bloqueios, derrubar o muro, largar a corda e dançar a caminho do sucesso



“Estou no fim da linha.”

“Não consigo passar pelo muro.”

“Minha cabeça parece que vai explodir.”

“Estou numa encruzilhada.”

“Empaquei.”

“Estou flutuando no ar.”

“Estou me afogando.”

“Estou feliz como um passarinho.”

“Cheguei a um beco sem saída.”

“Estou carregando o mundo nos ombros.”

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## cap 10 – As Metáforas da vida - O poder das metáforas da vida: destruir os bloqueios, derrubar o muro, largar a corda e dançar a caminho do sucesso



- Sempre que explicamos ou comunicamos um conceito pela comparação com outra coisa, estamos usando uma metáfora.
- As duas coisas podem ter pouca semelhança concreta entre si, mas nossa familiaridade com uma permite adquirir uma compreensão da outra.
- As metáforas são símbolos, e como tais podem criar intensidade emocional ainda mais depressa, e de forma mais completa, do que as palavras tradicionais que usamos.
- As metáforas podem nos transformar instantaneamente.
- O que causa maior impacto a palavra Cristão ou a imagem de uma cruz?
- Se as palavras são simbólicas, então as metáforas são símbolos intensificados

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

cap 10 – As Metáforas da vida - O poder das metáforas da vida: destruir os bloqueios, derrubar o muro, largar a corda e dançar a caminho do sucesso



### **Comentários:**

- As vezes as pessoas não se dão conta das imagens que falam ou carregam, “ Você já provou o cabo de guarda-chuva? Então por que diz “isso tem gosto de cabo de guarda-chuva?”
- A primeira vez que a pessoa ouve a metáfora, ela visualiza e depois vai entender.
- Depois nem sabe o que ela vai falar.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## cap 10 – As Metáforas da vida - O poder das metáforas da vida: destruir os bloqueios, derrubar o muro, largar a corda e dançar a caminho do sucesso



- Um dos meios primários de aprendizado é através das metáforas.
- Aprender é o processo de fazer novas associações na mente, criar novos significados, e as metáforas são idealmente apropriadas para isso.
- Infelizmente, porém, se não tomarmos cuidado, ao adotarmos uma metáfora podemos também assumir muitas convicções limitadoras que a acompanham.
- Cada um terá uma árvore e um cabo de guarda-chuva diferente, pois a interpretação será pessoal e a simbologia também.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## cap 10 – As Metáforas da vida – Metáforas Globais



- Tudo o que fazemos baseia-se no estado que nos encontramos, nosso estado é determinado por nossa fisiologia e a maneira como representamos as coisas na mente.
- executivo – “É como se eles nos metessem numa caixa, com uma arma encostada na cabeça.” Pergunta – que cor é a pistola de água? Isso rompeu o padrão, sua mente teve que focalizar minha estranha pergunta – destrói a imagem enfraquecedora - e ninguém pode construir uma caixa grande o bastante para nos incluir.
- Se você se sente realmente mal com alguma coisa, verifique as metáforas que está usando para descrever seu sentimento, ou por que não progride, ou o que o atrapalha.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertonce

## cap 10 – As Metáforas da vida – Metáforas Globais



- Muitas vezes você vem usando uma metáfora que intensifica seus sentimentos negativos.
- como “Sinto o peso do mundo nas minhas costas”, ou “Tem um muro na minha frente, e não consigo ultrapassá-lo”.
- metáforas enfraquecedoras podem ser mudadas com a mesma rapidez com que foram criadas. “Pois largue o mundo e siga em frente.” e tratar de abrir um buraco no muro ou para escalá-lo, fazer um túnel por baixo, contorná-lo, abrir a porta e passar. Se alguém me diz “Estou no fim da linha”, eu respondo “Pois então mude de ônibus, e siga em frente”.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## cap 10 – As Metáforas da vida – Metáforas Globais



### •Comentários:

- o cérebro não disassocia se você transforma uma emoção numa forma e joga fora, o cérebro acredita nisso pois não distingue imaginação e realidade.
- O símbolo pode trazer todo o conteúdo.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel



## cap 10 – As Metáforas da vida – Metáforas Globais



- Muitas vezes as pessoas pensam em como se sentem “empacadas”. Pode se sentir um pouco frustrado, pode não ter as respostas claras, mas não está empacado. Devemos ter muito cuidado com as metáforas que nos permitimos usar.
- Devemos assumir o comando de nossas metáforas, não apenas para evitaras metáforas problemáticas, mas também para podermos adotar as metáforas fortalecedoras

**Comentários:** Estou empacada, o cérebro se esforça para que aquilo aconteça realmente. Pode atingir a fisiologia.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## cap 10 – As Metáforas da vida – Metáforas Globais



- Sempre que você diz, eu me sinto como – está no início de uma metáfora. Qual seria uma metáfora melhor?
- Se eu pergunto a você o que é a vida - .“a vida é uma batalha constante” ou “ a vida é uma guerra”.
- Todo um conjunto de regras, idéias, e noções preconcebidas acompanham qualquer metáfora que você adota. Assim, se acredita que a vida é uma guerra, como isso influencia as suas percepções da vida?
- **Comentários:**
- Lutador – se pudesse voltar atrás não teria escolhido profissão de lutador, seria surfista. O que estamos escolhendo? Não encontrei uma palavra para substituir aventura e isso as vezes me traz algo imprevisto ou roubadas.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## cap 10 – As Metáforas da vida – *A vida é um jogo*



- Pessoas diferentes possuem metáforas globais diferentes.
- Donald Trump – “à vida como um “teste” ou você ganha o primeiro lugar, ou perde... não há posição intermediária.”
- Imagina o stress.
- “ a vida é um jogo” – há competição porém pode ser divertida - com essa metáfora, você também passa a ter uma série de filtros, que afetarão sua maneira de pensar e sentir.
- acredita que a vida é uma dádiva? De repente, torna-se uma surpresa, algo divertido, algo especial.
- E se você pensa que a vida é uma dança? Não seria sensacional? Seria lindo, algo que faria com outras pessoas, algo com graça, ritmo e alegria.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## cap 10 – As Metáforas da vida – *A vida é um jogo*



- À medida que me tornei mais sensível às metáforas, passei a acreditar que ter apenas uma metáfora é um grande meio de limitar sua vida.
- Trabalho – trabalho como um burro de carga, é um trabalho escravo ,...
- Mudar uma metáfora como a vida é uma competição para a vida é um jogo ou para a vida é uma dança,... Como isso muda seu conceito? Compreenda apenas que mudar uma metáfora global pode imediatamente transformar a maneira como você considera toda a sua vida.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## cap 10 – As Metáforas da vida – *A vida é um jogo*



### Comentários:

- Cada metáfora escolhida traz a você uma persona e se levarmos a persona de uma área para outra o resultado pode não ser bom.
- Aventura – Você pode escolher em que área essa metáfora faz sentido para você e em qual não faz sentido?
- Em a cada aventura que sofro, eu aprendo. Posso aprender sem sofrer?
- Entender quando a crença entrou na sua vida e quando é positiva e quando é negativa.
- Se conhecer e se entender é importante.
- Podemos ler essas metáforas e acreditar que podem mudar imediatamente.
- Apesar do que aconteceu até ontem , a vida a partir de agora é boa.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## cap 10 – As Metáforas da vida – *Selecione suas metáforas globais*



- Com todo o poder que as metáforas exercem sobre nossas vidas, o mais assustador é que a maioria das pessoas nunca selecionou conscientemente as metáforas com que representa as coisas para si mesma.
- Sou um estudioso, sou um terapeuta, sou um guru, sou um treinador?

### **Comentários:**

- Quando já está pensando na forma de como será a separação é por que mentalmente já está separado.
- Se você fala na consequência de uma doença. Você já está acreditando que isso ocorrerá.

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel

## cap 10 – As Metáforas da vida – *Uma metáfora salvou sua vida*



### **Martin Sheen e esposa Janet**

- Humanidade é uma gigantesca família
- Antes encarava a vida com temor , agora acredita que a vida é um mistério. Ele adora o mistério de ser um ser humano, a maravilha e o senso de possibilidade que se expande com sua experiência de cada novo dia.
- **Comentários:**
- Formação de ator – o ator é um fingidor, finge tão completamente que finge sentir que sente a dor que devera sente ( o poeta )

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## cap 10 – As Metáforas da vida – *Uma metáfora salvou sua vida*



- Infarto– então morrer é assim, foi nesse instante que percebeu que não tinha medo de morrer e que na verdade vivera com medo da vida. A vida era o verdadeiro desafio e tomou a decisão de viver. Recebeu mensagens de todos ao redor de que iria morrer. A esposa disse a ele: — É apenas um filme, meu bem! É apenas um filme! Martin disse que nesse instante soube que ia sobreviver, e começou a ficar curado. Que grande metáfora! De repente, o problema já não parecia tão grave — era algo que ele podia controlar. ( não vale a pena perder a vida por causa de um filme)
  - Afinal a dor que você experimente não dura, em algum momento alguém grita “Corta!”
- Mãe terra – espaçonave terra

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel



## cap 10 – As Metáforas da vida – *Ajuste o mundo ao fato*



- Ter consciência do vasto poder contido em metáforas inclui saber como usá-las num contexto apropriado.
- Tome cuidado para não levar as metáforas que são apropriadas em um contexto, para outro contexto,
- Muitas pessoas chamam o cônjuge de “paixão”, a “metade melhor”, “parceira na vida”, “companheira de equipe”, “alma irmã”.
- Até a mudança de uma ligeira nuance de uma metáfora mudará a maneira como você percebe o relacionamento.
- Você pode não se sentir arrebatado por uma “parceira”, mas com certeza se sentiria por uma “paixão”.
- Chamar seus filhos de "pirralhos" não o deixa com vontade de cuidar deles..
- Diabinhos para ursinhos

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertancel



“*A vida tem suas estações, e estou no inverno agora.*” O melhor de tudo, se você adotar essa metáfora: o que sempre se segue ao inverno? A primavera! O sol aparece, você não se sente mais congelado, e de repente pode plantar novas sementes.

- Escolher um apelido que seja uma metáfora para o curso
- Maestro – ser gordo é ser espiritual ?
- Como trataria seu corpo se compreendesse que não era apenas um veículo para transportá-lo, *mas era na verdade o templo de sua alma*

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel



### “Metáforas da Vida A. Robbins

As metáforas podem mudar o significado que você associa a qualquer coisa, mudar aquilo a que você vincula dor e prazer, e transformar sua vida de forma tão eficaz quanto transforma sua linguagem. Selecione-as com todo cuidado, selecione com inteligência, selecione para que aprofundem e enriqueçam sua experiência de vida, e a das pessoas com quem se importa.

Exercício:

ver <http://andreabertoncel.com/2013/03/27/a-licao-de-renascer/>

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

## Cap 11 – as DEZ Emoções de Poder



- Ver arquivo separado de exercício para esse mês sobre metáforas
- Ver arquivo separado contendo a Metáfora O Gnomo Jacinto de Kau Mascarenhas
- Próxima reunião dia 30/09/2014 – Capítulo 11-
- As Dez emoções de poder

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

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