

CURSOS

Divulgação

Método explora os sentidos para ajudar a ver 'fora da caixa'

Programação Neurolingüística utiliza a linguagem a fim de ordenar pensamentos e comportamentos

PATRICIA TRUDES DA VEIGA
EDITORA DE SUPLEMENTOS

Se a PNL (Programação Neurolingüística) tivesse que ser apresentada num seminário de minutos, o apresentador, descreve Joseph O'Connor, um dos estudiosos do tema, diria que, para uma pessoa ser bem-sucedida, ela só precisaria ter em mente três coisas: saber o que quer; estar alerta e receptiva para observar o que está conseguindo; e continuar mudando até conseguir o que quer.

Conhecida como a modelagem da excelência humana, a PNL foi criada na década de 70, na Universidade da Califórnia (EUA), por Richard Bandler e John Grinder. Partindo do pressuposto de que todos os seres humanos possuem os mesmos recursos internos, os dois "modelaram" homens notáveis em diversos campos.

"Utilizando principalmente a lingüística e os comportamentos não-verbais para comunicar-se com o inconsciente, os dois descobriram que era possível 'programá-lo' para o sucesso e para a mudança efetiva em diversas áreas da vida", diz Nicolai Cursino dos Santos, "trainer" em PNL pela Neuro-linguistic Programming University (EUA) e criador do curso Practitioner em PNL (SP).

Ministrado num refúgio da civilização, o Spa Ch'An Tao (www.spachantao.com.br), na serra do Japi (SP), o curso tem 140 horas, divididas em cinco módulos, totalizando 16 dias. A próxima turma inicia-se em agosto. O primeiro módulo, feito pela **Folha**, faz uma introdução à PNL.

A programação neurolingüística envolve processos

neurológicos dos cinco sentidos. E também o uso da linguagem para ordenar pensamentos e comportamentos. Agora, na terceira geração, introduziu elementos relacionados ao campo energético gerado pela interação entre as pessoas.

Resultados

Parece complicada, mas a PNL é simples e traz resultados rápidos. Aguça percepções. Mostra como nosso cérebro possui uma capacidade limitada de processamento simultâneo de informações conscientes. E como as "filtramos", focando aquelas que são interessantes segundo as nossas crenças e os nossos valores.

Ver além desse "mapa próprio" é um dos exercícios da PNL. Assim como entrar em sintonia com as pessoas com as quais nos relacionamos. Estudar tom, volume e ritmo de voz; palavras marcantes; assuntos em comum; estado interno.

Outro é aprender a elaborar um objetivo: formulá-lo bem, colocar a meta sob nosso controle direto, ser positivo. E, principalmente, avaliar se ele é "ecológico", isso é, as consequências da obtenção desse objetivo tanto na nossa vida como em nossos relacionamentos.

O que chama a atenção no curso são as experimentações dos participantes em exercícios que entram no inconsciente deles e de terceiros. Se um filme pode comover alguém, determinadas perguntas podem desencadear reações sérias em pessoas emocionalmente frágeis. E isso merece cautela.

Practitioner em PNL, com certificação internacional (www.accendere.com.br e www.iluminattabrazil.com.br)

OS MANDAMENTOS

Conheça os 14 preceitos da Programação Neurolingüística

- » 1) As pessoas reagem ao seu próprio **mapa da realidade** e não à realidade em si mesma
- » 2) Cada um faz o **melhor que pode**, considerando o contexto e os recursos que tem naquele momento
- » 3) Todo comportamento tem uma **intenção positiva**
- » 4) Todo comportamento foi **útil** no contexto em que ele foi criado
- » 5) Não existem erros, apenas **resultados**
- » 6) As pessoas têm —ou podem criar— **todos os recursos** de que necessitam para agir efetivamente
- » 7) Mente e corpo formam um sistema **único**
- » 8) Se você continuar a fazer as coisas exatamente como sempre fez, continuará a obter os **mesmos resultados**
- » 9) Ter uma escolha é **melhor** do que não a ter
- » 10) O significado da sua comunicação é a **reação** que você obtém
- » 11) É **impossível** não se comunicar
- » 12) Nossa energia flui para onde colocamos a nossa **atenção**
- » 13) Se uma pessoa é capaz de fazer determinada coisa, é possível modelá-la e **ensinar** outras pessoas a fazerem o mesmo
- » 14) A modelagem de um desempenho de sucesso leva à **excelência**



Exercícios de processos neurológicos para expandir a visão