

# Exercícios de PNL Para Leigos

Folha  
de Cola

Se você estiver se sentindo desanimado e para baixo, buscando um estímulo ou alternativa a um estilo de vida agitado, a Programação Neurolinguística tem um monte de dicas e truques práticos que podem ajudá-lo a mudar ou melhorar o modo como vê e vive sua vida.

## ***Criando Objetivos Bem Formulados para Sua Vida***

Você pode se direcionar rumo ao que quer alcançar analisando como é sua vida atualmente, e então começar a decidir para onde ir e o que deseja realizar — a chave para chegar lá é pesar todos os aspectos que englobam seus objetivos de vida antes de se decidir. Siga os seguintes passos e comece a trilhar a rota para atingir seus sonhos:

- 1. Estabeleça seu objetivo em termos positivos.**
  - O que desejo?
- 2. Comece e mantenha seu objetivo por sua própria iniciativa.**
  - Estou fazendo isso para mim mesmo ou para outra pessoa?
  - Meu objetivo depende unicamente de mim?
- 3. Assegure-se de que seu objetivo está contextualizado de forma apropriada.**
  - Onde, quando, como e com quem quero isto?
- 4. Descreva a comprovação que surgirá no processo.**
  - O que farei para alcançar meu objetivo?
  - Como saberei que o estou atingindo?
  - O que verei, ouvirei e sentirei quando o alcançar?
- 5. Identifique os recursos necessários.**
  - Que recursos possuo agora?
  - Que recursos preciso adquirir?
  - Tenho provas de que já atingi meu objetivo antes?
  - O que acontecerá se agir como se já houver atingido este objetivo?
- 6. Verifique se seu objetivo é ecológico.**
  - Qual é o verdadeiro propósito por trás do motivo deste objetivo?
  - O que ganharei ou perderei se alcançá-lo?
  - O que acontecerá ou não se alcançá-lo?
  - O que acontecerá ou não se não alcançá-lo?
- 7. Descreva o primeiro passo.**

***Para Leigos®: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.***

# Exercícios de PNL Para Leigos

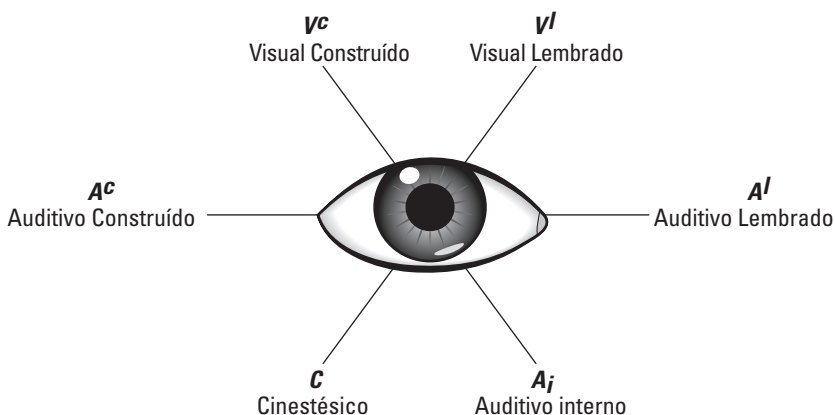
Folha  
de Cola

## Interpretando Olhares para Percepções Particulares

Os movimentos oculares podem dar pistas sutis sobre o que uma pessoa está pensando, sentindo ou lembrando. Todo mundo move os olhos de acordo com o sistema mental interno que está utilizando — reconhecer o movimento ocular de alguém permite saber se estão pensando em termos de imagens, sons ou sentimentos e movimentos.

Esta tabela e esta imagem foram baseadas em olhares e avaliação de como os olhos de uma pessoa se movem em resposta a uma questão. Neste caso, escolhemos o que normalmente seria visto por uma pessoa destra. Se a pessoa for canhota, estes sinais podem ser invertidos.

<u>Quando alguém está...</u>	<u>Os olhos estão...</u>
Lembrando-se de uma imagem (VI)	Movendo-se para cima, à esquerda
Criando uma imagem (Vc)	Movendo-se para cima, à direita
Lembrando-se de um som ou uma conversa (Ac)	Movendo-se horizontalmente, para a esquerda
Imaginando como seria um som (Ac)	Movendo-se horizontalmente, para a direita
Diálogo Interior (Ai)	Olhando para baixo e à sua esquerda
Entrando em contato com emoções (C)	Olhando para baixo e à sua direita



(Nota: Cinestésico engloba tanto o movimento quanto as experiências emocionais)

**Para Leigos®: A série de livros para iniciantes que mais vende no mundo.**

# *Exercícios de Programação Neurolinguística*

PARA  
**LEIGOS®**

**Romilla Ready e Kate Burton**



ALTA BOOKS  
EDITORA  
Rio de Janeiro, 2016

# Sobre as Autoras

**Romilla Ready** trabalha como instrutora e executiva de *coaching*. Ao se dar conta de que o denominador comum de qualquer interação — cause ela estresse ou prazer — é o relacionamento com as pessoas, desenvolveu e ofereceu “Encantamentos para Relacionamentos®” em negócios. Estes consistem em oficinas, em que seus clientes aprendem a construir relacionamentos proveitosos utilizando-se da psicologia da comunicação. Romilla também disponibiliza uma mistura poderosa de PNL com metafísica em seu “Coaching de Superação” para executivos que estão acostumados a resultados rápidos e intensos. Alguns dos “efeitos colaterais” positivos experimentados pelos clientes de Romilla são a redução do estresse e o aumento da eficácia pessoal. Romilla também brinca de cupido em suas oficinas públicas. Em “Encantamentos para Relacionamentos®”, direcionado para solteiros e solteiras, as pessoas aprendem a criar o relacionamento de seus sonhos.

**Kate Burton** é uma executiva e instrutora de *coaching* apaixonada por capacitar indivíduos e equipes a comunicarem-se facilmente e a sintonizar a carreira no sentido de ser saudável e sustentável. A seu trabalho internacional com negócios focado em serviços e empresas profissionais, ela traz a bagagem de 30 anos de experiência. Sua própria carreira começou em publicidade corporativa e marketing na Hewlett-Packard.

Atualmente tem sucesso ajudando as pessoas a estimularem sua motivação, autoconsciência e confiança. Sua crença é a de que todas as pessoas possuem talentos únicos, aptidões e valores essenciais. Elas apenas precisam focar em uma melhor direção.

Kate também foi coautora do *Programação Neurolinguística Para Leigos* (no original, *Neuro-linguistic Programming For Dummies*, com Romilla Ready) e *Building Confidence For Dummies*, com Brinley Platts.

# Agradecimentos

**De Romilla:** A PNL tem me proporcionado uma jornada incrível até agora. Permitiu que eu aprendesse não apenas sobre família, amigos e clientes, mas, mais importante do que tudo, sobre mim mesma. A maior lição que aprendi é estimar cada uma e todas as pessoas cujas vidas se cruzam com a minha, porque, não importa o que aconteça, enriquecem a minha vida por meio de seu amor ou das lições que precisei aprender. Tendo tudo isso em mente, gostaria de agradecer aos fundadores da PNL por seu dom, e às pessoas geniais que me ensinaram ao longo do caminho. Quanto mais aprendo e pratico, mais valorizo a fantástica formação que David Shephard e Tad James me proporcionaram.

Gostaria de agradecer a Kate por ser minha parceira neste projeto, e à nossa equipe na editora Wiley, especialmente a Alison, por nos ter dado esta oportunidade; Rachael, você tem sido um encanto; e Kathleen, você abriu meus olhos.

Às vezes é fácil tomar como garantido os que estão mais próximos de nós, por isso gostaria de agradecer à minha família, em especial a Derwent, por segurar o espelho metafórico e manter a tecnologia em movimento; Mamãe, por sua atitude de “vá fundo”; Derek, por compartilhar metade de sua vida comigo; Angela, por me manter no caminho da retidão; e Os, por existir. Obrigada, Carol, como sempre. Rintu, meu conhecimento de PNL seria muito restrito se você não o tivesse explorado comigo.

Um obrigado especial a nossos leitores sensacionais em todo o mundo por seu retorno e por reservarem tempo para entrar em contato e dizer “olá”. Saber de vocês é um afago no coração.

**De Kate:** Com o apoio e estímulo de tantas pessoas, fui mordida por esse mosquito de escrever livros, e agora vocês têm o livro de exercícios terminado em suas mãos. Eu prezo muito todos os compradores do primeiro *Programação Neurolinguística Para Leigos* e do *Building Confidence For Dummies*. Graças a vocês, nossos amigos da Wiley nos fizeram um novo convite para escrever.

Meu agradecimento especial vai para Romilla, pela diversão e entusiasmo como minha coautora, e a todos nossos editores, incluindo Alison, Rachael, Kathleen e Christine, por pacientemente suavizarem nossas palavras.

Também gostaria de agradecer a Bob, Rosy e Jessica, por seu amor e lealdade — escritoras raramente são também deusas domésticas. E a meus pais, Gina e Tony, que me transmitiram a essência dos valores que cultivo. Finalmente, tive o privilégio de trabalhar com centenas de clientes fantásticos, colegas e instrutores que continuam a me inspirar. Tenho fé de que esta sabedoria coletiva se espalhará e provará ser válida à medida que o leitor avançar na jornada por este livro de exercícios.

# Sumário Resumido

<b><i>Introdução</i></b> .....	<b>1</b>
<b><i>Parte I: Preparando-se para a Jornada pela PNL</i></b> .....	<b>7</b>
Capítulo 1: Qual É o Seu Momento? .....	9
Capítulo 2: O Melhor Estado de Espírito para a PNL.....	19
Capítulo 3: Planejamento do Roteiro.....	43
Capítulo 4: Trabalhando com o Inconsciente .....	71
Capítulo 5: Reconhecendo Filtros de Pensamento.....	89
<b><i>Parte II: Conectando-se com o Mundo</i></b> .....	<b>113</b>
Capítulo 6: Ver, Ouvir e Sentir .....	115
Capítulo 7: Desenvolvimento do Rapport .....	135
Capítulo 8: Influenciando com os Metaprogramas.....	155
<b><i>Parte III: Aperfeiçoamento das Ferramentas de PNL...</i></b>	<b>181</b>
Capítulo 9: Administrando suas Emoções.....	183
Capítulo 10: Assumindo o Comando sobre as Experiências .....	205
Capítulo 11: Colocando-se em Sintonia com Seu Objetivo.....	225
Capítulo 12: Mudança de Estratégias para Alcançar o Sucesso .....	251
Capítulo 13: Trabalhando com Linhas do Tempo.....	271
<b><i>Parte IV: Elevando a Capacidade de Comunicação</i></b> .....	<b>297</b>
Capítulo 14: Adaptando a Linguagem ao Metamodelo .....	299
Capítulo 15: Adaptando a Linguagem ao Modelo Milton .....	315
Capítulo 16: A Magia da Contaço de Histórias .....	345
<b><i>Parte V: A Parte dos Dez</i></b> .....	<b>361</b>
Capítulo 17: Dez Maneiras de Levar a PNL para o Ambiente de Trabalho .....	363
Capítulo 18: Dez (Ou Mais) Maneiras de Manter Vivas as Habilidades de PNL.....	371
Capítulo 19: Dez Recursos da PNL.....	379
<b><i>Índice</i></b> .....	<b>385</b>

# Sumário



<b><i>Introdução</i></b> .....	<b>1</b>
Sobre Este Livro .....	1
Penso que.....	2
Personagens Neste Livro .....	3
Como Este Livro Está Organizado.....	3
Parte I: Preparando-se para a Jornada pela PNL.....	3
Parte II: Conectando-se com o Mundo.....	3
Parte III: Aperfeiçoamento das Ferramentas de PNL.....	4
Parte IV: Elevando a Capacidade de Comunicação.....	4
Parte V: A Parte dos Dez.....	4
Ícones Usados Neste Livro .....	4
Além Deste Livro.....	5
De Lá para Cá, Daqui para Lá .....	5
<b><i>Parte 1: Preparando-se para a Jornada pela PNL</i></b> .....	<b>7</b>
<b>Capítulo 1: Qual É o Seu Momento?</b> .....	<b>9</b>
O Básico da PNL.....	10
Alinhando-se à Pedra Angular .....	11
Começando pelas Intenções.....	13
Responsabilize-se por Seu Aprendizado.....	15
Notando as Pepitas de Ouro ao Longo do Caminho.....	17
Divertir-se É uma Obrigação.....	17
<b>Capítulo 2: O Melhor Estado de Espírito para a PNL</b> .....	<b>19</b>
Pesquisando a Causa e o Efeito .....	20
Sintonizando-se com a linguagem.....	23
Analisando o diálogo interior.....	24
Revedo os Pressupostos da PNL.....	26
Traçando os Mapas .....	32
Reconhecendo os diferentes mapas .....	32
Viajando pelo território .....	33
Mudando o Foco por Meio das Projeções.....	34
Escolhendo Sua Atitude Mental.....	39

<b>Capítulo 3: Planejamento do Roteiro .....</b>	<b>43</b>
Mapeando Sua Trajetória de Vida .....	44
Avaliando em que ponto da viagem você está .....	46
Montando sua roda da vida.....	51
Almejando as Estrelas .....	53
Checando se Seus Objetivos São Mais Inteligentes e Bem Formulados que os Objetivos SMART .....	55
Escolhendo o foco.....	55
Projetando objetivos bem elaborados .....	56
Superando a própria resistência .....	62
Questionando o Estilo Cartesiano .....	63
Mantendo-se na Trilha da Jornada .....	64
Deslizando Suavemente .....	67
Dominando o sonho inconscientemente .....	67
Mantendo-se no caminho .....	69
Fazendo a Diferença .....	69
<b>Capítulo 4: Trabalhando com o Inconsciente.....</b>	<b>71</b>
Identificando os Comportamentos Conscientes e Inconscientes.....	72
À Procura das Mensagens Ocultas.....	74
Descobrimo Medos Não Detectados.....	79
Integrando as Partes Separadas .....	80
Equilibrando-se.....	85
<b>Capítulo 5: Reconhecendo Filtros de Pensamento .....</b>	<b>89</b>
Verificando o Modelo de Comunicação .....	90
Impedindo omissões .....	91
Elucidando distorções.....	92
Generalizando .....	94
Combinação de omissões, distorções e generalizações .....	96
Transmitindo para Receber.....	99
Observando os metaprogramas interno / externo por dentro e por fora .....	99
Descoberta de valores.....	103
Reconhecendo Filtros Bloqueadores.....	107
Alteração de Lembranças.....	110



## ***Parte II: Conectando-se com o Mundo* ..... 113**

### **Capítulo 6: Ver, Ouvir e Sentir ..... 115**

Detectando as Preferências VAC .....	115
Fortalecendo suas conexões com as preferências VAC.....	120
Observando preferências de linguagem .....	121
Combinando e se Movimentando por meio das Preferências VAC .....	124
Dessensibilização da VAC .....	126
Aumentando o Entusiasmo .....	128
Detectando Padrões .....	131

### **Capítulo 7: Desenvolvimento do Rapport..... 135**

Observando Pessoas-chave .....	136
Acompanhando e Espelhando .....	137
Compassando e Conduzindo .....	141
Interrompendo o Rapport.....	145
Colocando-se no Lugar do Outro .....	150

### **Capítulo 8: Influenciando com os Metaprogramas..... 155**

Escutando para Descobrir Metaprogramas e Filtros.....	156
O filtro da direção: “em direção a” ou “afastando-se de” .....	157
O filtro da segmentação: Observando o tamanho da segmentação que se vê .....	163
O filtro do motivo: optando pelo método.....	167
O filtro do interesse fundamental: onde o foco é colocado.....	171
Combinações Vencedoras .....	174
Colocando Metaprogramas em Prática.....	175
Roteiro para obter resultados .....	175

## ***Parte III: Aperfeiçoamento das Ferramentas de PNL* ..... 181**

### **Capítulo 9: Administrando suas Emoções ..... 183**

Valorizando as Âncoras .....	184
Estabelecendo Âncoras .....	186
Criando um círculo de excelência .....	187
Estabelecendo suas próprias âncoras .....	189

Encarando Desafios.....	191
Apreendendo o Positivo .....	193
Rompendo com as Limitações .....	195
Observando Desencadeadores por uma Semana .....	197
Lidando com as Críticas .....	198
<b>Capítulo 10: Assumindo o Comando sobre as Experiências .....</b>	<b>205</b>
Registrando Lembranças .....	205
Familiarizando-se com as Submodalidades.....	208
Associando e Dissociando .....	212
Reparando a Estrada da Memória .....	214
Fazendo uma Faxina nas Suas Vivências .....	217
Como mudar uma crença limitadora.....	217
Criando os recursos necessários .....	220
Superação em Tempos Difíceis .....	222
<b>Capítulo 11: Colocando-se em Sintonia com Seu Objetivo .....</b>	<b>225</b>
Observando os Níveis Lógicos .....	226
Rumo a uma Mudança Fácil .....	227
A busca pelo equilíbrio em áreas-chave.....	227
Fortalecendo seus músculos da PNL.....	231
Focando na Identidade, nos Valores e nas Crenças .....	233
Explorando sua identidade .....	233
Alinhando seus valores .....	235
Tornando suas crenças mais poderosas .....	237
Valorizando o Trabalho de Seus Sonhos.....	239
Fluindo pelos Níveis de uma Vida com Propósito .....	243
<b>Capítulo 12: Mudança de Estratégias para Alcançar o Sucesso .....</b>	<b>251</b>
Como Funciona uma Estratégia.....	252
Avaliando Suas Estratégias .....	253
Desconstruindo Estratégias .....	258
Descobririndo a Estratégia de Outra Pessoa.....	261
Leitura dos olhos.....	261
Estratégia para detectar se uma pessoa é “normalmente organizada” .....	262
Pesquisando para definir uma estratégia.....	264

Criando Novos Padrões .....	268
Respirar Fundo: Uma Estratégia que Acalma.....	269
<b>Capítulo 13: Trabalhando com Linhas do Tempo .....</b>	<b>271</b>
Descobririndo sua Linha do Tempo Pessoal .....	272
Imaginando seu passado e seu presente .....	273
Colocando Sua Linha do Tempo a Seu Serviço.....	276
O Evento Emocional Significativo: Olhar para as causas-raízes .....	277
Assistindo ao Passado se Revelar.....	279
Superando a ansiedade acerca de um acontecimento futuro.....	286
Posicionando Objetivos em Sua Linha do Tempo .....	288
Conectando-se de Volta.....	289
Trocando Linhas do Tempo.....	294
 <i>Parte IV: Elevando a Capacidade de Comunicação.....</i>	 <b>297</b>
<b>Capítulo 14: Adaptando a Linguagem ao Metamodelo.....</b>	<b>299</b>
Definição de Metamodelo .....	300
Mergulhando nas Estruturas Profundas .....	301
Expandindo as possibilidades.....	302
Desafiando a necessidade .....	304
Mudando os universais .....	306
Interpretando os Padrões Distorcidos.....	308
Omitindo Partes Perdidas.....	311
 <b>Capítulo 15: Adaptando a Linguagem ao Modelo Milton.....</b>	 <b>315</b>
Facilitando o Acesso à Hipnose .....	316
Diferenças entre a hipnose direta e indireta .....	316
Reconhecendo os tranSES diários .....	318
Na rota em direção a um transe tranquilo .....	320
Cativando a Plateia com o Modelo Milton .....	321
Termos para enlevar .....	321
Recorrendo a padrões-chave .....	333
Relacionando o Modelo Milton com o Metamodelo .....	340
Aproximando-se de Padrões .....	342

**Capítulo 16: A Magia da Contação de Histórias.....345**

Olhando Sua Vida como uma História .....	346
Observando a estrutura das histórias .....	346
Contando histórias baseadas em sua própria experiência .....	347
Escrevendo sua história .....	350
Fórmula para a Criação de Histórias.....	351
Desenvolvendo Habilidades para Contar Histórias.....	357
Criando Sua Própria História.....	358

***Parte V: A Parte dos Dez ..... 361*****Capítulo 17: Dez Maneiras de Levar a PNL para o Ambiente de Trabalho.....363**

Estabelecendo a Estratégia Comercial.....	363
Comece com Você Mesmo: Seja um Exemplo .....	364
Traga à Tona as Coisas Difíceis.....	365
Coloque-se no Lugar de Seu Colega.....	366
Crie Sua Própria Cultura no Ambiente de Trabalho.....	367
Estabeleça Rapport com as Partes Interessadas .....	367
Assuma as Rédeas de Seu Desenvolvimento Profissional .....	368
Desperte Seus Sentidos .....	369
Marketing com Metaprogramas .....	369
Encontre a Diferença que Faz a Diferença.....	370

**Capítulo 18: Dez (Ou Mais) Maneiras de Manter Vivas as Habilidades de PNL.....371**

Estabelecendo Suas Intenções.....	371
Mantendo um Diário de PNL.....	372
Retornando ao que É Básico.....	373
Mantendo a Curiosidade .....	374
Manejando as Ferramentas de PNL.....	375
Buscando a PNL nas Situações do Dia a Dia.....	375
Verificando Seus Hábitos .....	376
Roteirizando Sua Comunicação .....	377
Ensinando os Outros .....	377
Escolhendo um Modelo de Excelência .....	378
Juntando-se a um Grupo para Praticar .....	378

<b>Capítulo 19: Dez Recursos da PNL .....</b>	<b>379</b>
Busque Organizações de PNL Online .....	379
Abra Seu Leque de Leituras sobre a PNL.....	380
Vá a uma Conferência .....	381
Converse com os Autores .....	381
Explore um Campo Relacionado ao Desenvolvimento Pessoal.....	381
Confira a Enciclopédia de PNL.....	381
Encontre um Curso para Treinamento de PNL.....	382
Faça Parte de uma Comunidade Online .....	382
Procure um Terapeuta Profissional de PNL.....	383
Contrate um Coach Experiente de PNL.....	383
 <b><i>Índice</i> .....</b>	 <b>385</b>

# Introdução

---

**H**oje em dia, a Programação Neurolinguística (PNL), tal como a hipnose, é totalmente aceita graças ao trabalho de Milton Erickson, que deu um salto para o mundo da terapia e para a consciência das pessoas comuns, bem como para o mundo dos negócios. Desde seu começo, no início da década de 1970, as primeiras pessoas a reconhecerem a PNL foram instrutores e terapeutas — que usavam a PNL em um campo específico, de uma maneira muito focada. Mais recentemente, o interesse na PNL foi renovado, tanto com adultos como crianças querendo descobrir tudo sobre ela.

A conversa a seguir entre Dave, a filha Charlotte, uma menina de dez anos muito inteligente, e o vizinho deles, um *coach* e instrutor de PNL, ilustra perfeitamente o interesse atual na PNL.

**Dave:** Afinal, o que é essa PNL? A Charlotte anda me perguntando.

**Vizinho:** “Neuro” significa a neurologia comum aos humanos. Você só é capaz de ver uma imagem, ouvir um som, reconhecer o toque de alguém ou sentir uma emoção por causa das vias neurais no seu corpo. “Linguística” se refere à linguagem. Mas a PNL é muito mais do que estar preocupado com as palavras. A PNL também significa a linguagem corporal. E, por fim, “programação” é a forma como se repetem padrões comportamentais que proporcionam seus bons ou maus hábitos.

**Dave (irônico):** Sim, foi isso que disse a Charlotte. Não foi, Charlotte?

**Charlotte (inabalável):** Na verdade, papai, o que disse foi mais algo como “Não tenho a menor ideia”.

A razão pela qual a PNL está se tornando cada vez mais popular é porque ela permite que as pessoas entendam a psicologia humana de uma maneira fácil de aplicar a diferentes aspectos de suas vidas e ocasionar mudanças na forma como vivem.

## Sobre Este Livro

Nossa razão para escrever *Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos* é ajudá-lo a obter um entendimento básico do que seja a PNL em um formato fácil de se trabalhar e entender.

Plagiando um provérbio atribuído a Confúcio,  *você esquece o que ouve, lembra o que vê e entende quando faz.*

Neste livro de exercícios explicamos os princípios da PNL por meio de histórias que ajudam a esclarecer alguns pontos em particular, e explicamos, usando exemplos, como se pode lidar com os exercícios. Agora, se isso parece um pouco como T-R-A-B-A-L-H-O (que alguns consideram uma palavra de oito letras grosseira), substitua-a por outra palavra com quase o mesmo número de letras e que muitos de nós usam desde muito cedo: B-R-I-N-C-A-R. Arme-se com canetas e lápis coloridos, adote seu método de aprendizado preferido e brinque com os exercícios.



Aprender por amor ao aprendizado é muito louvável. Mas se deseja aprender de uma maneira dinâmica e obter resultados, o conteúdo do livro de exercícios tem que começar a fazer parte da sua vida a partir da criação de seus próprios cenários na vida real, usando-os nos exercícios.

## Penso que...

Provavelmente você está consciente da necessidade de se questionar tudo e não simplesmente aceitar as coisas, correndo o risco de passar por bobo. Bem, estamos arriscando nosso pescoço porque presumimos que ao menos alguns dos pressupostos a seguir, se não todos, se aplicam a você:

- ✓ Você é alfabetizado.
- ✓ Em algum momento você disse a si mesmo: “*Programação Neurolinguística*, que coisa difícil. Mas o que significa e como pode me ajudar?”.
- ✓ Você quer saber como o entendimento da psicologia humana pode trazer clareza para seu pensamento.
- ✓ Você quer melhorar seus relacionamentos com as pessoas ao seu redor.
- ✓ Você tem áreas da vida que podem ser melhoradas.
- ✓ Você quer ser saudável, rico e sensato.

Então, é no espírito dessas premissas que nos leva a refletir que oferecemos este conjunto de ferramentas que mudou nossa vida para melhor, e esperamos que ele faça o mesmo por você.

## ***Personagens Neste Livro***

Nós não temos nenhum aviso como aqueles que vemos ao final dos filmes e que dizem algo como: “Os eventos retratados neste filme são fictícios. Qualquer semelhança com pessoas vivas ou mortas é mera coincidência”. Em *Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos*, várias histórias e exemplos são baseados em pessoas reais, mas suas identidades foram bastante camufladas, na maior parte dos casos, para proteger os inocentes.

## ***Como Este Livro Está Organizado***

Este livro de exercícios está dividido em cinco partes principais, sendo que cada parte consiste de capítulos relacionados ao conceito global da PNL.

### ***Parte I: Preparando-se para a Jornada pela PNL***

A primeira parte começa fazendo com que você reflita sobre as razões pela qual comprou *Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos* e como irá usar este livro de exercícios para aprender e aplicar a PNL ao seu dia a dia ou ao mundo dos negócios. Como em qualquer viagem, você quer saber de onde está saindo e como chegará ao seu destino. O propósito desta parte é fazer com que reflita sobre como está vivendo sua vida e tornar seu estilo de vida consciente, de modo que possa fazer escolhas sobre os caminhos que queira trilhar.

### ***Parte II: Conectando-se com o Mundo***

Os capítulos desta seção se aprofundam nas ideias básicas para entender como você e outras pessoas pensam. Você descobrirá de que forma cria seus pensamentos em termos de imagens, sons e sentimentos. Esse entendimento permite que se conecte consigo mesmo e tome as rédeas do seu pensamento. Assim que começa a dominar as formas de conectar-se, pode começar a se comunicar de forma mais efetiva com as outras pessoas — por exemplo, desenvolvendo o rapport pessoal em todas as áreas de sua vida. Descobrir como escutar os outros e adaptar seus padrões de linguagem ao deles facilita a conexão e o entendimento do estilo de pensamento das outras pessoas.



## ***Parte III: Aperfeiçoamento das Ferramentas de PNL***

Aqui é onde poderá esmiuçar os pormenores fundamentais do conjunto de ferramentas da PNL. Por exemplo, no Capítulo 9 mostramos como poderá mudar o modo como percebe “acontecimentos ruins” do passado. O Capítulo 10 apresenta formas de registrar e administrar suas experiências, transformando as experiências difíceis em vivências positivas. O Capítulo 11 oferece um modelo que se alinha ao seu sentido de propósito e significado. E você descobre no Capítulo 12 como usar as ferramentas para entender seu próprio comportamento, como mudar hábitos irritantes e como seguir o exemplo de pessoas de sucesso em todas as camadas sociais. Finalmente, no Capítulo 13 você descobre o modelo para criar e evocar memórias. Você também encontra informações sobre seu cronograma e como fazer bom uso dele para tornar seus objetivos irresistíveis.

## ***Parte IV: Elevando a Capacidade de Comunicação***

A quarta parte é essencialmente sobre comunicar-se com eficácia. É a descoberta da magia das palavras e como é possível fazer a linguagem trabalhar para você. Mostramos como ir fundo no psiquismo ao detalhar como uma pessoa pensa e como fazer sua mensagem chegar até ela e ser ouvida. Por fim, examinamos as maneiras de aperfeiçoar suas habilidades na contação de histórias para serem usadas em ocasiões de negócios e em seu dia a dia.

## ***Parte V: A Parte dos Dez***

Na Parte dos Dez, sugerimos dez maneiras de introduzir a PNL no ambiente de trabalho. Também oferecemos dicas para desenvolver suas habilidades de PNL e ir mais longe praticando e expandindo suas habilidades. Claro que haverá uma seção sobre ferramentas onde você possa descobrir mais sobre PNL — na internet, em livros e por meio de outras pessoas e organizações.

## ***Ícones Usados Neste Livro***

A fim de destacar algumas informações para você, colocamos ícones nas margens esquerdas. Você verá os seguintes ícones neste livro de exercícios:



Este ícone é utilizado para contar histórias e relatar incidentes que tornem mais clara a aplicação dos processos de PNL.



Você verá este ícone quando houver a explicação de um termo muito específico de PNL, já que de outra forma a expressão soaria totalmente sem sentido.



Este ícone mostra quando é hora de colocar a teoria em prática e começar a fazer um exercício.



Este ícone é usado como um lembrete oportuno e um recapitulador dos princípios e práticas de PNL.



Quando tentamos ser particularmente úteis, usamos este ícone para chamar sua atenção para dicas e truques que selecionamos a fim de ajudá-lo a encurtar seu processo de aprendizado.

## Além Deste Livro

Você pode acessar a Folha de Cola Online, através do endereço: [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br). Procure pelo título do livro/ISBN.

## De Lá para Cá, Daqui para Lá

*Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos* é, como o próprio título já diz, um livro de exercícios, e por isso não há espaço para muitas explicações aprofundadas. Como qualquer trabalho, a melhor maneira de aprender é mergulhar no assunto e simplesmente começar. Você descobre mais à medida que avança. Naturalmente, alguns desejarão começar pelo início e seguir pelos capítulos em sequência. Outros podem preferir começar por onde quiserem. (Talvez, como nós, você esteja propenso a ler a última página do romance primeiro!)

Se neste momento você estiver confuso com relação a várias áreas de sua vida, pode optar ir direto para o Capítulo 3. Lá você poderá fazer uma avaliação pessoal sobre o quanto satisfeito está com trabalho, dinheiro,

relacionamentos, saúde e outros aspectos importantes de sua vida. Se estiver passando por um momento de mudanças no trabalho ou em casa e quiser planejar a melhor abordagem, pode ler o Capítulo 11 primeiro e depois ir voltando para o começo. Se ouviu a respeito dos clássicos modelos de linguagem de PNL e quer praticá-los, tente os capítulos 14 e 15 e experimente o Metamodelo e o Modelo Milton, ou dê uma olhada em algumas histórias com a ajuda do Capítulo 16.

Mesmo sendo tendenciosas, também recomendamos que leia *Programação Neurolinguística Para Leigos* e use este livro de exercícios como meio para alicerçar o que já descobriu sobre a PNL. Também há cursos de PNL que você pode assistir e mais livros relacionados a PNL que poderá ler — você pode verificar as ferramentas no Capítulo 19. Mas, é claro, nada supera trabalhar frente a frente com um *coach* de PNL.

Após experimentar os exercícios neste livro, você poderá surpreender a todos, talvez a si mesmo mais do que a todos os outros. Quando encontrar aqueles mágicos momentos “olha só!”, por favor, escreva-nos — nosso contato está na seção de ferramentas — assim nós também poderemos festejar o seu sucesso!



## *Nesta parte...*

**A**judamos você a descobrir como usar a Programação Neurolinguística no dia a dia, seja nos negócios ou no terreno pessoal. Você descobre o ponto de partida de sua jornada de descoberta e vislumbra seu destino final. Todo o propósito desta parte é fazer com que você reflita com mais clareza sobre como está vivendo. Esta parte possibilita que você reconheça o que comanda o seu pensamento e comportamento, de maneira a aumentar suas possibilidades de escolha no futuro.

# Capítulo 1

## Qual É o Seu Momento?

---

### *Neste Capítulo*

- ▶ Compreendendo o que se quer da PNL
  - ▶ Descobrindo o poder dos pensamentos
  - ▶ Seguindo a pista das pérolas que encontrar
  - ▶ Compromisso pessoal com o aprendizado
  - ▶ Divertindo-se com a jornada
- 

**P**or acaso vem você se deparando com uma série de encruzilhadas ao longo da vida? E questiona onde está e o que quer fazer em seguida? Quando confrontado com escolhas, se pergunta “Devo ir por este ou por aquele outro caminho?”. Ou quando se sente sobrecarregado, afirma “Tenho certeza de que não deveria ser assim tão difícil”. Esteja você escolhendo um trabalho, enveredando por um novo projeto ou se comprometendo com um relacionamento, não sabe muito bem como tirar o melhor quando oportunidades como essas aparecem? Pode ser que tenha escolhido ler *Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos* porque queira fazer as coisas de uma maneira diferente ou melhorar alguma situação de sua vida. Talvez as coisas estejam um pouco desanimadas e você queira mais VITALIDADE, ou sua vida é frenética e você gostaria de ter tempo para “sentir o aroma das flores”. Ou simplesmente está curioso sobre o mundo da PNL, querendo saber o que a PNL pode lhe oferecer e como ela pode ajudar a interagir com outras pessoas — se é assim, está tudo certo.

Neste capítulo, nos empenhamos em ajudá-lo a se firmar no terreno da Programação Neurolinguística (PNL). Você começa fazendo um balanço e se sintonizando com o estado de espírito correto para perguntar o que quer deste livro de exercícios. Um dos pressupostos básicos da PNL é que “o mapa não é o território” — você pode encontrar mais sobre esses pressupostos básicos (na verdade nós os chamamos de “pontos de partida da PNL”) no Capítulo 2. É provável que você já tenha um “mapa” no momento — uma ideia sobre o que quer ou sobre como é a vida,

mas conforme avança, descobre que o “território” não é como esperava. “Coisas acontecem”, como diz a expressão. Seu mundo verá as mudanças à medida que avança.

À medida que você se envolve com a PNL, se vê levando o aprendizado mais além — gradualmente, cada vez mais em mais áreas da sua vida pessoal e no mundo do trabalho. E descobre como é melhor criar os próprios “mapas” daquilo que deseja do que orientar-se por um mapa defasado ou se utilizar do mapa de outra pessoa.

A curiosidade é um ótimo ponto de partida. Livre-se de qualquer pensamento vago de PNL. Venha com uma mente aberta e com a intenção firme de começar a prestar atenção ao que quer atrair para a sua vida. Prometemos explorar essa questão mais detalhadamente muito em breve.

## O Básico da PNL

Einstein dizia que há duas maneiras de se viver: como se nada fosse um milagre ou como se tudo fosse um milagre. A escolha é realmente sua. Seus pensamentos determinam os resultados que terá na vida. Alguma vez já parou para pensar sobre a qualidade de seu pensamento? A PNL pode ser o ponto de partida para fazê-lo pensar de uma nova maneira e instigar sua curiosidade sobre o poder de seu próprio processo de pensamento. Depois de entender como pensa, poderá traduzir esse pensamento em ações selecionadas, com a ajuda das ferramentas da PNL que compartilhamos com você neste livro.

Num primeiro momento, o conceito da PNL poder ser difícil de apreender — como se você estivesse tentando segurar gelatina. A PNL se define como “o estudo da sua experiência subjetiva”; é sobre como você se comunica com os outros e consigo mesmo. Na PNL, quanto mais presta atenção em *como pensa*, assim como sobre o que pensa, mais perto chegará dos resultados que deseja.



A PNL se baseia na ideia de que você vivencia o mundo por meio dos seus sentidos e traduz informações sensoriais em processos de pensamento, tanto conscientes quanto inconscientes. Processos de pensamento ativam o sistema neurológico (daí o *neuro* da PNL), que afeta a fisiologia, as emoções e o comportamento.

O aspecto *linguístico* da PNL se refere à forma como sua linguagem o ajuda a dar sentido ao mundo, captura e conceitualiza sua experiência e informa essa experiência para os outros. A linguagem corporal é tão importante, neste caso, como a palavra falada. A parte da *programação* trata de como você codifica ou representa mentalmente sua experiência. A sua programação pessoal consiste nos processos internos e estratégias

(modelos de pensamento) que você usa para tomar decisões, solucionar problemas, aprender, avaliar e obter resultados.

## Alinhando-se à Pedra Angular

A PNL oferece ferramentas para ajudá-lo a resolver problemas de diversas formas. Por exemplo, o modelo de “níveis lógicos de mudanças” de Robert Dilts, que abordamos no Capítulo 11, decompõe a experiência em partes manejáveis, desde olhar o ambiente no qual se movimenta até o sentido geral de propósito na medida em que transita por suas tarefas diárias.

Também há os modelos linguísticos clássicos elaborados pelos cocriadores da PNL no início de tudo: o modelo Milton, que surgiu a partir da observação do trabalho de Milton Erickson, e o Metamodelo, que possibilita que se adquira uma maior clareza ao se aventurar para além da linguagem e se aprofundar no significado subjacente das palavras. Demonstramos como filtrar o pensamento de acordo com seus mais profundos valores e crenças sem que se saiba o que está fazendo conscientemente. Aproximar-se da PNL é como abrir uma enorme janela para seus processos de pensamento e, assim, ter um grande presente esperando por você.

Talvez você já tenha alguma ideia sobre o que queria conseguir de *Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos* — usar a PNL para ser um professor, apresentador, *coach*, progenitor ou profissional mais eficiente?

Talvez esteja procurando pelo pensamento mais recente. À medida que lê e trabalha com este livro de exercícios, é provável que encontre mais territórios do que imaginava, descobrindo novas maneiras de aplicar a PNL que nem sequer havia imaginado — até hoje.



A Folha de Exercícios 1-1 tem um exercício simples para que você possa começar do ponto zero da PNL e se preparar para tirar o máximo deste livro de exercícios. Isso significa começar com o que a PNL chama de “estado desejado”. Calce seu tênis de corrida e comece agora mesmo.



A PNL fala sobre o seu estado atual e seu estado desejado. A forma mais explícita de descrever esses lugares é compará-los a uma viagem. O seu estado atual é como você está agora, hoje. O seu estado desejado é onde você gostaria de estar, o seu objetivo ou resultado para o futuro.

No Exercício 1-1 o convidamos a olhar para o seu estado atual ao começar a jogar com as ideias deste livro. Um dos objetivos do exercício é que pare e reflita sobre o que quer ganhar com esta leitura, já que, ao fazer isso, se prepara para enveredar por um caminho proativo, ser curioso (o que é um



ótima atitude para aprender) e se responsabilizar por seu aprendizado. Reflita se está simplesmente interessado em PNL como parte de uma lição acadêmica ou se há alguma coisa específica acontecendo na sua vida para a qual precisa de ajuda. Você está se debatendo com escolhas profissionais, sua saúde, seus relacionamentos ou sente que a vida poderia ser mais divertida ou recompensadora?

Ao fazer algumas anotações preliminares, coloque um sinal para que possa reler nos meses que se seguirem e observe seu progresso.

---

**Exercício 1-1****Minha Pedra Angular de PNL**

---

Qual é a principal razão que o levou a comprar o *Exercícios de Programação Neurolinguística Para Leigos*? E o que quer ganhar com este livro?

---

---

---

Há alguma coisa muito específica que queira obter deste livro — tanto para você quanto para os outros? Por exemplo, algum fato em especial desencadeou uma mudança recente que o fez questionar o que é importante para você em algum aspecto particular da sua vida?

---

---

---

Você está enfrentando algum desafio em particular neste exato momento? Por exemplo, para encontrar emprego, terminar um projeto, ou para se sentir mais confiante e saudável? Você sofreu algum retrocesso? Seu tempo, dinheiro e energia estão acabando para as coisas que quer fazer?

---

---

---

Se este livro provar ser realmente útil, o que realmente gostaria que fosse diferente para você (talvez em termos de qualidade de vida ou em atingir melhores resultados em algum campo específico)?

---

---

---

---

Qual é a principal área da sua vida em que gostaria de aplicar a PNL? Por exemplo, no *coaching*, estágio, gerenciando outras pessoas, no desenvolvimento pessoal, para fazer mudanças na carreira ou na vida pessoal?

---

---

---

---



O Exercício 1-1 continua no Capítulo 8, onde você será chamado a avaliar o quão confiante está com a PNL após ter trabalhado ao longo do livro.

## Começando pelas Intenções

Na PNL se ouve muito sobre estabelecer intenções, e a razão disso é que, quando se fixa a intenção, fixa-se também o foco. Talvez você encontre alguém e estabeleça a intenção de ter uma amizade longa com essa pessoa. Isso ditará o que pensa sobre ela e como se comportará diante dela. Em contrapartida, se você imediatamente decide que ficaria feliz se nunca mais a visse, essa intenção afeta seu relacionamento desde o primeiro dia.

Uma intenção não é algo tão específico quanto um objetivo; é sobre quem você é, uma forma de ser que diz muito sobre suas ações. Quando conduzimos sessões de treinamento ou *coaching* e estabelecemos nossas intenções, normalmente estas são conceitos bastante amplos, tais como “Vamos compartilhar conhecimento”, “Vamos ouvir para oferecer apoio e desafiar de modo apropriado” ou “Seremos abertos a tudo o que aconteça a nossos clientes”. Com frequência é possível resumir a intenção em uma ou duas palavras, tais como “Esteja presente”, “Compartilhe”, “Ouça”.



“Você acha que realmente pode dar conta deste trabalho, ou preferiria descer de posição e diminuir a pressão?” Maddy estava passando por dificuldades no trabalho e se sentia pressionada ao ponto da exaustão. Ela começou em um novo emprego como diretora de serviço ao cliente em uma instituição financeira, e sua primeira revisão de pagamento anual chegou em um momento em que a empresa estava passando por um período difícil: executivos pressionavam para que as operações fossem transferidas para países estrangeiros e que gastos com pessoal fossem cortados para que a empresa se tornasse mais competitiva. O chefe de Maddy estava sugerindo a possibilidade de ela aceitar um cargo com menos pressão e um salário menor, ainda que tivesse atingido as metas de