



Programação Neurolinguística ^{Para} leigos

A Programação Neurolinguística (PNL) se resume a aumentar suas opções em vez de ficar restrito à sua experiência e dizer: “esse é o jeito que eu faço as coisas e é assim que deve ser”. Para beneficiar-se da PNL, seja corajoso, abra-se ao questionamento e desafie suas normas.

ASSUMINDO AS RESPONSABILIDADES PARA EMPODERAR A SI MESMO

Quando culpamos outras pessoas, cedemos nosso poder. Permitimos que elas afetem nosso ambiente, comportamento e bem-estar, os resultados que alcançamos e como nos sentimos. Culpar os outros é incrivelmente debilitante, porque nos tira o controle, fazendo-nos sentir impotentes e indefesos.



LEMBRE-SE

Assumir a responsabilidade é algo incrivelmente libertador e empoderador, porque reconhecemos que decidimos como nos sentir, como reagimos às circunstâncias e o que escolhemos fazer — ou, na verdade, não fazer. Por outro lado, perceber que temos que lidar com as consequências de nossas decisões, sem o luxo de sermos capazes de culpar as circunstâncias ou as outras pessoas, pode ser muito assustador.

CONSIDERANDO SE ÂNCORAS NEGATIVAS O ESTÃO RESTRINGINDO

Podemos nos ver paralisados com medo de cometer erros e de sermos repreendidos. Infelizmente, erros são uma das certezas da vida, especialmente se decidimos vivê-la ao máximo e correr riscos.



DICA

Quando temos medo de fazer algo, vale a pena perguntar se estamos nos impedindo de fazê-lo por medo da reação prévia de alguém; se estamos permitindo que uma experiência anterior afete nosso pensamento atual; se estamos nos permitindo ficar ancorados a um evento passado onde nos vimos como um “fracasso” e revivendo sentimentos negativos.



Programação Neurolinguística ^{Para} leigos

OBSERVANDO PADRÕES DE COMPORTAMENTO

A Programação Neurolinguística (PNL) reconhece que as pessoas usam padrões inconscientes de comportamento como estratégias de sobrevivência. É muito útil tornar-se consciente desses padrões para que possamos fazer mais o que funciona e mudar os que atrapalham nosso sucesso.



DICA

Se sua estratégia para lidar com erros é torturar-se com suas consequências negativas, é possível mudar esse padrão de comportamento vendo os erros como um feedback em vez de um fracasso. Pergunte-se o que aprendeu com cada experiência e o que faria de diferente no futuro.

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA: SÊ FIEL A TI MESMO

Não dirija pela vida com um pé no freio porque está tentando satisfazer as expectativas alheias. Assumir a responsabilidade e avançar de verdade fica muito mais fácil quando entendemos quem somos de verdade e o que queremos alcançar na vida.



LEMBRE-SE

Podemos agir quando o que fazemos nos permite viver a vida com propósito e faz nossa alma cantar.