Editado: Tá na mão ponto com

REPROGRAMAÇÃO MENTAL



TENHA UMA VIDA PRÓSPERA E FELIZ, MUDANDO SUA MENTE HOJE!

Autor: Edevaldo Figueiredo Pires

Capítulo 1: Introdução
Introdução
Alcançar a excelência com a PNL
O que é PNL?
Para que é a PNL?
Como a PNL pode ajudar você?
Comece usando a PNL em você.
Use este conhecimento
Como a PNL pode fazer a diferença
Capítulo 2: Olhando para dentro do cérebro
Seu cérebro
Neurônios e a conexões cerebrais
O pensamento

O sistema límbico nas emoções e o pensamento

Por que as mulheres podem diferir dos homens?

E quando dormimos...

Capítulo 3: Conceitos Básicos de PNL

Pressuposições da PNL

“O mapa não é o território – Meu mapa mental do mundo é distinto do seu”

“Em seu interior você tem todos os recursos que necessita para alcançar o que deseja”

“Cada comportamento serve em algum contexto”

“Cada comportamento tem uma intenção positiva”

“Se o que você faz não funcionar, tente fazer algo diferente”

Tá na mão ponto com

ão existe o fracasso, só a retroalimentação

O significado da comunicação é a resposta que ela provoca

“As pessoas tomam a melhor decisão com as informações que elas têm no momento”

Os 4 princípios fundamentais da PNL

1. Raporte

2. Resultados e Objetivos

3. Sistemas de representação ou Sentidos

4. Flexibilidade

Crenças, memórias, valores e critérios

Crenças

Valores e critérios

Capítulo 4: Técnicas de PNL para orientar seu cérebro

Como orientar seu cérebro

Como melhorar estados positivos e enfraquecer estados negativos

Como aquietar o diálogo interno

Como se motivar

Como detectar as estratégias mentais de outras pessoas

Técnica de 6 Passos para alcançar o domínio emocional

Técnica de PNL para eliminar a preocupação e a ansiedade

Técnica do círculo de excelência

Capítulo 5: Padrões de redefinição para mudar o foco de atenção ou ampliar o mapa mental

Introdução de redefinir padrões

Padrão 1: Intenção positiva

Reformule o conteúdo

Como reformular críticos e as críticas

Gerar declarações positivas de intenções positivas

Edevaldo Figueiredo Pires

Transformar a crítica em pergunta

Padrão 2: Reformulação

Padrão 3: Analogias ou metáforas

Tipos de raciocínios

Padrão 4: Mudança de objetivos

Exercício

Padrão 5: Framingueta (reenquadrar) e mudar o tamanho da farme (quadro ou moldura)

Reenquadrar

Padrão 6: A meta espelho da PNL

Padrão 7: as perguntas solucionam problemas

Exercício

Capítulo 6: Padrões de linguagem

Introdução

Meta programas

Afastar / Aproximar

Global / Detalhes

Interno / Externo

Orientado para o passado / Orientado para o futuro

Opções / Procedimentos

Proativo / Reativo

Metamodelo

Perguntas do metamodelo

Guia simplificado para o metamodelo

Capítulo 7: Âncoras

Introdução

Como as âncoras são criadas?

Exercício

“Não espere, o momento perfeito nunca chegará. Comece de onde está e com as ferramentas que você tem nas mãos. Você encontrará ferramentas melhores pelo caminho” Napoleon Hill.

O impacto da programação neurolinguística ou processamento de PNL é

A linguagem tem um impacto em nossa programação mental e outras funções

nosso sistema nervoso. A essência da PNL é

Nosso sistema nervoso (neuro) está intimamente relacionado ao nosso corpo

Competências linguísticas (linguística). política (procedimento) através

Nosso comportamento é baseado em padrões neurais e linguísticos.

As palavras têm o poder de refletir nossas experiências

Extrínseco, como moldar a expressão mental. Isso os converte em

manipular nossos processos mentais conscientes e inconsciente. Significa o simples fato de "falar sobre algo"

"coisa" não apenas reflete nossa percepção. Na verdade, nós

Podemos criar ou modificar essas percepções. nossa língua tem muito poder!

Desempenha um papel importante no processo de mudança e cura.

Alcançar a excelência com a PNL

Todos os dias você interage e se comunica com outras pessoas por meio de palavras, movimentos, linguagem corporal e até expressões faciais. Isso pode ser feito pessoalmente, por telefone ou e-mail. Essa interação pode afetar como você se sente, como reage a determinadas situações e como afeta outras pessoas. Estilizado
A Neurolinguística (PNL) fornece ferramentas e técnicas para ajudá-lo a:
- Comunicar efetivamente.
- Auto-motivar-se e inspirar os outros.
- Pensamento positivo.
- Criar ações que façam a diferença.
As ferramentas de PNL ajudarão você a entender como seu cérebro
trabalho e de outras pessoas, e lhe dará as habilidades para implementar
Excelência pessoal e profissional.

O que é PNL?

Programação: Está relacionada a padrões de comportamento que você aprende e repete. Analisa os pensamentos internos e padrões de comportamentos que o ajudam a avaliar as situações, resolver problemas e
tomar decisões.
Neuro: Relativo ao cérebro e ao que acontece em sua mente. Analisa o
uso dos seus sentidos para interpretar o mundo ao seu redor. Os processos
neurológicos afetam seus pensamentos e emoções, sua fisiologia e comportamentos subsequentes.
Linguística
A PNL tem sido descrita como o estudo da excelência humana e demonstra
Como se comunicar

Linguagem, padrões cerebrais e a relação entre fala e comportamento
Crie algum programa ou sequência de ações.
Desde então, a PNL continuou a evoluir e fornecer uma
Melhor compreensão dos processos de pensamento, padrões de linguagem e
Comportamento humano. ter processos em vigor para ajudar a lidar com
A experiência humana e a compreensão de como as pessoas pensam, sentem e
reação.
A PNL é uma habilidade fundamental para melhorar a eficácia e o impacto da comunicação. Destina-se a compreender as experiências
humanas e a relação entre a mente, corpo, emoções e ações.

Pra que serve a PNL

As habilidades disponibilizadas pela PNL são úteis na comunicação, gestão de equipes, gerenciamento de projetos, a lidar com situações difíceis e em qualquer ocasião quando for necessário interagir com pessoas ou alcançar a excelência pessoal. As ferramentas lhe permitem alcançar uma profunda compreensão dos padrões de comportamento e de como as pessoas podem responder diversas situações. Ajudará você a trabalhar de forma eficiente e eficaz. Todos podem se beneficiar da PNL, sejam empresários, desportistas, atores, estudantes, líderes, políticos, etc.

O domínio que você tem da comunicação e do mundo externo determinará seu grau de êxito com os outros, no aspecto pessoal, emocional, social e econômico. Mas também, o grau de sucesso que você alcança interiormente é resultado de sua comunicação consigo. Sua percepção não resulta do que acontece em sua vida, mas da sua interpretação para o que acontece. Você é a única pessoa que pode decidir como quer se sentir e agir de acordo com sua percepção das suas experiências.

Você deve saber que os estados emocionais, como a depressão, não são coisas que ocorrem sem mais nem menos. Uma pessoa não "cai" em uma depressão, ela a cria, da mesma forma como qualquer outro "resultado" na vida é obtido através de determinadas ações mentais. A pessoa que se sente deprimida está contemplando a vida de uma forma particular, e diz coisas para si com uma determinada entonação, adotando uma postura física específica.

O mesmo acontece com as pessoas de êxito. Elas alcançam a excelência por trilhar um caminho coerente até o sucesso. As pessoas podem fazer, praticamente, qualquer coisa que conseguem encontrar, em seu interior, os recursos para acreditar que pode e trabalhar eficazmente. Todos podemos trazer à tona o poder que temos em nosso interior. Só devemos aprender a colocar em prática e utilizar a nossa mente e o nosso corpo da forma mais poderosa e rentável possível.

Como a PNL PODE ME AJUDAR?

Pense em algumas atividades que realiza diariamente:

- Reuniões.

- Comunicar-se com os membros da equipe.

- Tratar com consumidores.

- Fazer entrevistas.

- Aprender coisas novas.

- Estudar para um exame.

- Preparar e realizar apresentações.

- Alcançar objetivos.

Prepare a sua própria lista de atividades e leia o livro com a lista em mente. Pense em como pode lidar com estas atividades de forma diferente no futuro.

O que diferencia o fracasso do sucesso não são as coisas que passamos.

A diferença está em como nós percebemos "o que acontece" e o que fazemos em consequência.

Começando a aplicar!

Um dos princípios da PNL é saber o que você quer (seu objetivo ou resultado). Assim como você diz a um taxista onde quer levá-lo, você deve ter objetivos claros para ajudá-lo a alcançar o resultado desejado. Considere as prioridades diárias que você listou no exercício anterior e responda para ilustrar suas intenções pessoais

As seguintes questões:

- O que você gostaria de melhorar?

- Que aspectos do seu trabalho você gostaria de entender melhor?

- Por que você reage de maneira diferente em diferentes situações?

- Que hábitos ou padrões você repete com frequência?

- Você pode melhorar a maneira como se comunica com os outros?

Mantenha essas ideias em mente ao explorar esses princípios.

A chave para a PNL