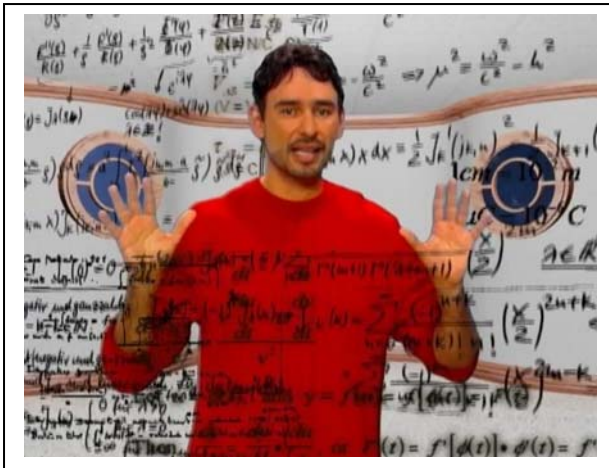


**AULA 3-) O FANTASMA DO “BRANCO”:** Olá, amigos! Quero lhes falar hoje sobre algumas coisas que com certeza você já experimentou e eu próprio também! Aliás, quem será que nunca disse: “- Meu Deus! Deu um branco! E agora?” Outro ponto importante sobre o qual conversaremos é a auto-confiança, um grande combustível para nossas realizações.



Pode ser que aconteça em algum momento aquela situação desconfortável e chata, em que você se preparou, estudou, estava com todas as informações bem fresquinhas na mente. De repente algo acontece e, diante da prova, some tudo. Essa reação de congelamento do seu sistema nervoso pode acontecer em situações de *stress* e deixa qualquer um assustado.



CALMA! EXISTEM SAÍDAS! É POSSÍVEL RESOLVER ESSE PROBLEMA DE FORMA A CONSEGUIR BONS RESULTADOS. PARA A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA MAIS IMPORTANTE DO QUE ENTENDER OS **PORQUÊS** SERÁ DESCOBRIR O **COMO**.

Primeiro ponto importante será notar três caminhos, com recursos que você já possui. Lembre que não se trata de perder os conhecimentos que você tem. Em primeiro lugar saiba que você apenas está, **momentaneamente**, com o acesso negado às informações, mas elas estão em seu cérebro.



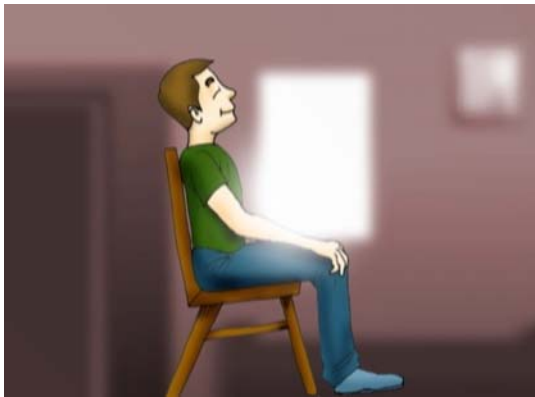
## TRÊS CAMINHOS POSSÍVEIS:

**CORPO**

**MENTE**

**EMOÇÃO**

A respeito do **CORPO** podemos dizer que você pode se ajudar fazendo algumas coisas bem simples imediatamente, como afrouxar o cinto, tirar o relógio do pulso, colocar os pés bem assentados no chão, respirar tranqüila e lentamente, bem como erguer um pouco o queixo e fechar os olhos. Isso ajudará a oxigenar melhor seu cérebro e possibilitará também maior relaxamento.



Ficar com a cabeça um pouco mais elevada, com o queixo erguido por um minuto, ajudará você a sair das sensações de ansiedade e levará você para o canal visual. Sim, quando se ergue a cabeça é possível acessar melhor as imagens guardadas no cérebro.

No que diz respeito à **MENTE**, observe que nesse momento do “branco” podem surgir algumas vozes autodepreciativas que atrapalham muito a sua concentração. Elas dizem coisas que põem você pra baixo, do tipo “devia ter estudado mais”, “nada vai funcionar”, “devia ter feito aqueles exercícios”, “vou me **lenhar**\* ”



\* para quem não é da Bahia: “lenhar-se” é um termo do nosso dialeto **baianês** que significa dar-se mal em alguma coisa. Vide “Dicionário de Baianês”, de Nivaldo Lariú. ☺

Entrar nesse processo de autoflagelação e arrependimento, justamente na hora do exame, trará mais prejuízo do que benefício.

Substitua então esse tipo de diálogo interno por um mais positivo, por exemplo: “eu tenho conhecimento”, “o acesso está um pouco comprometido, mas daqui a instantes eu vou resgatá-lo”, “está tudo aqui dentro”, “eu posso”.

**SEJA MAIS GENEROSO E BONDOSO CONSIGO  
USANDO COMUNICAÇÃO INTERNA POSITIVA**



O Terceiro caminho é lidar com o seu universo de **EMOÇÕES**. É muito natural que nessa situação você esteja em meio a emoções descontraídas e negativas. E para mudar essa situação, dedique alguns segundos a evocar, trazer à tona de volta, uma emoção de sucesso, força e bem estar.

Faça o seguinte: coloque seu corpo naquela posição adequada, seguindo as dicas relacionadas a respiração e postura. Substitua as vozes negativas por positivas, como vimos no tópico anterior. Agora lembre de um momento da sua vida em que você conseguiu algo, em que se sentiu vitorioso, forte, capaz.



Pode ser um dia em que ganhou uma competição ou um momento em que tirou boa nota em alguma matéria. O que importa é que você entre mentalmente nessa experiência outra vez, e comece a se sentir lá de novo, deixando aumentar em todo o seu ser a emoção positiva que esse momento traz.

**Depois disso, volte a sua atenção para a prova e tenho certeza de que as coisas já estarão diferentes – e melhores!**

**Outro ponto muito importante do nosso encontro de hoje é ter em mente que**

## **A AUTOCONFIANÇA É UM EXCELENTE COMBUSTÍVEL**

Vou contar uma história que para mim é muito inspiradora.

---

### **O combustível da auto-confiança**

Desarrumada e mal vestida, a menina negra, magra pela fome e não pela anorexia, desceu o morro carioca para tentar a sorte no programa de calouros de Ary Barroso. Era o momento áureo do rádio que, dos anos de 1930 a 1950, revelou grandes nomes da MPB.

Na fila de inscrições estavam lindas jovens bem vestidas e a menina favelada olhava para elas sem qualquer medo. Tinha apenas treze anos e já era mãe. Seu bebê estava doente e ela precisava fazer algo para conseguir algum dinheiro. No corredor os calouros aguardavam o chamado e em seguida entravam trêmulos.



- Elza Gomes da Conceição, sua vez! Após ouvir seu nome, a menina cruzou a porta do estúdio. Cerca de mil pessoas a aguardavam. O programa era o maior sucesso na época e no palco estava o grande Ary Barroso, autor de “Aquarela do Brasil”, pois ele próprio acompanhava os calouros ao piano.

Ao ver a menina com no máximo 35 quilos, subindo ao palco completamente desengonçada, usando uma roupa emprestada e ajustada com alfinetes para conter as sobras de pano, duas marias-chiquinhas, a platéia explodiu na risada. O apresentador do programa arrumou os óculos e disse, friamente:

- Aproxime-se.

Ela ignorou as gargalhadas e foi até ele.

- O que você veio fazer aqui? – perguntou intrigado.

- Ué, eu vim cantar. – disse ela com o ar mais inocente desse mundo.

- Mas quem disse a você que você canta? - Eu! – falou com voz firme.

- Diga-me uma coisa: de que planeta você veio? – questionou de forma ácida.



Ela respirou fundo e lhe respondeu:

- Eu vim do planeta-fome, seu Ary. Do mesmo planeta de onde o senhor veio.

Nesse momento o auditório se calou. Ali estava uma adolescente cheia de bravura, desafiando o grande ícone da música brasileira, lembrando que ele próprio também tivera um berço pobre e que havia passado por dificuldades acerbadas como as que ela no momento passava.

Silencioso, Ary apontou para ela o microfone e deslizou seus dedos no teclado em seguida.

A menina então começou a cantar com a voz afinada e ao mesmo tempo arranhada, rouca, única, apresentando efeitos que ninguém jamais tinha ouvido.

No final, o mesmo público que riu tanto dela em sua chegada vibrou de emoção e encheu o estúdio de palmas. Ela as recebeu chorando, abraçada com Ary que, igualmente muito emocionado, disse:

- Senhoras e senhores, nesse exato momento acaba de nascer uma estrela.



Elza Soares, em seu livro “Cantando para não Enlouquecer”, narra sua história repleta de momentos de superação como esse. Podemos nos perguntar: o que faz alguém como ela chegar à vitória, vencendo obstáculos tidos com intransponíveis, atravessando oceanos de dificuldades?

O que move uma alma na direção da excelência em qualquer área, fazendo com que até mesmo os maiores problemas se transformem numa espécie de combustível para vôos mais altos?

O que produz essa certeza de que não há porque recuar e que vale seguir adiante?

Resposta: Auto-confiança.

Ter convicção do nosso próprio potencial e sentir que é possível fazer algo valioso, com aquilo que já guardamos em nosso interior, é uma espécie de elemento mágico que promove a química do sucesso.

Pessoas que não acreditam em si mesmas acabam não deixando aflorar o imenso poder que já possuem.



Mas aqueles que têm convicção das suas habilidades e talentos e que, por outro lado, também são capazes de reconhecer seus pontos fracos, se colocam no caminho do crescimento. Ter auto-conhecimento para perceber aquilo que podemos melhorar não

significa sentir-se pequeno, fraco, mas representa poder de percepção para melhorar continuamente.

Portanto, se confiamos em nós mesmos podemos ver, com tranqüilidade, aquilo que nos falta, ao mesmo tempo em que notamos aquilo que já possuímos de bom.

Esse duplo foco nos desperta uma grande energia na busca dos nossos propósitos.

Como dizia Henry Ford: “Se você acredita que pode ou se você acredita que não pode, de qualquer jeito estará certo”.

Estou convicto de que a história de Elza Soares, essa fantástica cantora da nossa terra, pode ser inspiradora para você.

Ela nos lembra o quanto podemos fazer diferença no mundo quando, diante das dificuldades, respiramos fundo, acessamos recursos latentes e seguimos firmemente na direção dos nossos sonhos.

Vou dizer algo para você e espero que lembre sempre disso. Duas palavras bem simples mas que expõe a minha crença de que você tem grande força interior, bem como o meu desejo de que mostre ao mundo seu potencial.

As palavras são: **Você pode!**