

AULA 1-) SABER QUERER – Olá, amigos! Meu nome é Kau Mascarenhas e sou um arquiteto de gente. Sim, tenho formação acadêmica em Arquitetura mas atualmente trabalho como consultor e conferencista em Desenvolvimento Humano. Cada profissional tem a sua ferramenta e antes de começarmos nosso papo, quero apresentar-lhes a minha: a Programação Neurolinguística, ou como também é conhecida, a PNL.



Surgiu na Califórnia, Estados Unidos, década de 1970

Período de agitação cultural intensa; cenário perfeito para a mudança de costumes, quebra de velhos paradigmas. Tudo conspirava a favor do disparo de movimentos importantes nas ciências, nas artes, e no conhecimento sobre como seres humanos funcionam mental e emocionalmente.

Dois pesquisadores - **Richard Bandler** (matemático, perito na recém nascida Informática àquela época, e terapeuta gestáltico) e **John Grinder** (PhD em Linguística, poliglota, colaborador do Serviço Secreto Americano) - se uniram com o objetivo de descobrir qual a estrutura que havia por detrás da excelência das pessoas.

A partir da pesquisa sobre como essas pessoas de sucesso conseguiam resultados impressionantes nas suas áreas profissionais, Bandler e Grinder começaram a organizar quais eram as suas estratégias mentais, e de comunicação verbal e não verbal que geravam sucesso.

Havia padrões, técnicas, procedimentos conscientes, e inconscientes muitas vezes, que eles reproduziam. Essas posturas mentais e comportamentais, geravam sintonia e confiança, ajudavam a produzir reações em suas mentes, causavam transformações rápidas e possibilitavam consideráveis melhorias em seus estados.

Essas descobertas foram analisadas e testadas, e percebeu-se que podiam ser aplicadas em diversas áreas.

Educação, Administração, Vendas, Comunicação, enfim, onde quer que exista a perspectiva de melhoria contínua, é possível utilizar os padrões e conceitos da PNL.

Hoje a PNL espalha-se por todo o mundo com grande velocidade. Mais e mais pessoas estão sentindo o quanto é possível beneficiar-se com essa nova tecnologia da mente e da comunicação.

Profissionais das mais diversas áreas já aplicam esse método e assim conseguem melhores resultados em seu trabalho, e estudantes podem se beneficiar aprendendo mais e com mais rapidez, aumentando sua auto-estima e encontrando maior motivação.

Portanto: PNL – Programação Neurolinguística – pode ser definida como arte e técnica da busca da excelência humana.

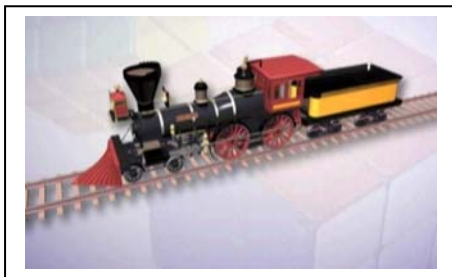


Para que possamos conduzir nossas vidas na direção dos nossos objetivos é muito importante que saibamos distinguir o Desejo do Querer.

Desejar é o início de tudo, mas ainda se trata de uma vontade nascente, no berço. O Querer é mais assertivo e envolve um compromisso real com aquilo que buscamos e uma certeza da

Tudo começa com um sonho. Podemos dizer também que um sonho se inicia com um desejo.

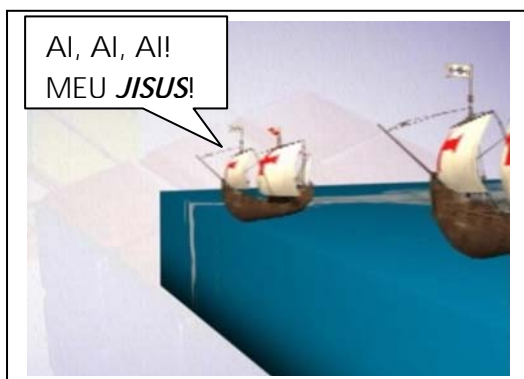
Todas as conquistas, revoluções tecnológicas, tudo o que hoje nos leva a ter uma vida mais confortável, tudo o que temos à nossa frente de uma forma concreta, um dia foram apenas o sonho de alguém.



Muitas vezes, por não saber que algo é possível, alguém pode se sentir desmotivado e não se lança na direção desse propósito. Encontramos um exemplo disso na história das conquistas marítimas:

No século XVI os navegadores não se arriscavam muito a ir além de determinados pontos pois não sabiam que a Terra era redonda. Tinham receio de cair no vazio do universo.

Somente depois da viagem de circunavegação de Fernão de Magalhães, comprovando o formato esférico do nosso planeta, é que os exploradores começaram a se tornar mais corajosos e se lançaram em viagens mais ousadas.



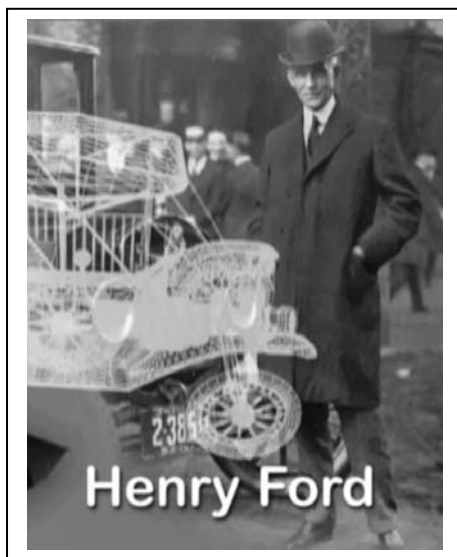
Em outras palavras, aproveitando um pensamento atribuído ao pensador Lao Tsé, podemos dizer: Por imaginar que algo era impossível, nem foi lá fazer... e por não saber que algo era impossível, foi lá e fez.

Os limites mentais influenciam negativamente o nosso desejo e isso faz com que sonhemos pouco, tenhamos pouca confiança em nossa capacidade e, em consequência, queiramos pouco da vida.

“ A mente que se abre a uma nova idéia jamais volta ao seu tamanho normal”

(Albert Einstein)

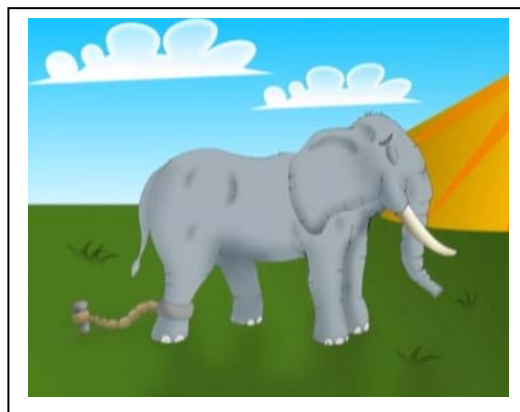
Um dos mais importantes nomes que revolucionaram a indústria, Henry Ford, costumava dizer que “se você pensa que pode ou se você pensa que não pode, de qualquer jeito você estará certo.”



Quando temos uma idéia de que nossa capacidade só vai até certo ponto, ela acaba indo apenas até ali. Nós próprios profetizamos aquilo que será possível obter. Quando ampliamos internamente a dimensão do nosso potencial primeiro, em seguida, quase como num passe de mágica, as conquistas mais difíceis começam a se tornar possíveis. Você mesmo já pode começar substituindo falas como “ não vou conseguir”, “essa matéria é muito difícil”, por: **“vou conseguir”, “tenho grande potencial”, “vou me dedicar e obterei resultados excelentes”, “eu posso”.**

A mente que permanece com limites imaginários acaba desconhecendo o poder que já possui. Treinadores de circo usam essa realidade a seu favor.

Quando o elefante é ainda um bebê, seu treinador prende sua patinha numa estaca de madeira que tem força suficiente para garantir que daquela área ele não saia. O elefante cresce acreditando que dali ele não pode sair de verdade. No entanto, já adulto, teria força para romper a corda ou mesmo arrancar a estaca. O que impede de fazê-lo é o hábito mental de que não possui esse poder.



Todas as vezes em que nós imaginamos que não podemos, de fato, nos tornamos incapazes. E assim o nosso sonho diminui e se mutila. Quando você pensa e sonha alto, você cresce, e quanto maior é o seu sonho, maior é você.



Uma boa formulação de objetivo começa de uma certeza: aquilo que eu busco é algo que realmente quero ou algo que alguém quer para mim? Por exemplo, quando você pensa em estudar e ter bons resultados no ENEM ou no vestibular, é muito valioso que tenha convicção de que isso é algo importante para você, para sua vida, e não apenas algo que quer alcançar apenas para alegrar sua família.



Outro ponto importante é, no momento de decidir qual será a sua carreira, identificar prazer além da vocação. Qualidade e sucesso na área profissional são decorrentes, na maioria das vezes, da sensação prazerosa que surge enquanto se faz aquilo que se faz. Há pessoas que pensam em ter essa ou aquela profissão apenas porque há chances maiores de ganhar dinheiro. Ledo engano. Profissionais bem

Falemos agora de **linguagem positiva** pois esse é outro ponto muito importante do saber querer.

A palavra **NÃO** é uma grande abstração em muitas comunicações e por si mesma acaba deixando uma lacuna aberta que será preenchida neurolingüisticamente por algo que vem depois.

Por exemplo, se eu disser pra você agora “Não sinta as sensações da roupa sobre seu corpo”, muito provavelmente o “não” foi deletado e as sensações foram focalizadas pela sua mente.

Como o "não", por si só, não diz nada, logo o cérebro se fixa no **que vem depois do "não"**.

Quando usamos linguagem positiva estamos economizando tempo e energia, levando para nós mesmos e para os outros a possibilidade de ir diretamente para onde está o objetivo.

Nossas mentes para saber em que *não* pensar, precisam primeiro pensar.

- Não pense num porquinho cor de rosa.

- Pense num porquinho cor de rosa.

Observando as frases acima, percebe-se que o resultado foi o mesmo: pensar no animal citado.



Será mais oportuno utilizar a linguagem positiva nas orientações que damos. Vejamos uma sinalização comum em placas que se colocam nos corredores de diversos prédios:

- "Em caso de incêndio *não* use o elevador".

Muito mais interessante seria:

- "Em caso de incêndio use a escada".

Lembre-se: ao invés de pensar ou dizer aquilo que você não quer, concentre-se no seu objetivo, usando



Ao invés de:

Iniciar desde já uma comunicação de sucesso com:

Não quero perder

Vou passar / tirarei notas boas

Não posso me dar mal

Vou me dar bem

Não consigo aprender

Vou aprender / Já estou aprendendo

Não vou me esquecer

Vou me lembrar

E a idéia de compromisso? Lembre que você é a pessoa mais interessada em alcançar seus objetivos, portanto, comprometa-se com eles.

Vamos ver se você é bom em Matemática: havia doze sapinhos à beira de uma lagoa. Nove deles resolveram pular na água. Quantos ficaram de fora?



Se você respondeu que os doze ficaram de fora, acertou. Eles apenas resolveram... mas não se comprometeram de verdade em fazer o que tinham decidido fazer.

É importante jogar energia naquilo que queremos; nosso sonho merece nosso comprometimento.

Se quiser conhecer mais a respeito da Programação Neurolinguística visite o meu site: www.kau.pro.br