



CRENÇAS

O INCONSCIENTE INFLUENCIANDO
RESULTADOS PROFISSIONAIS
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

RICARDO VENTURA

CRENÇAS

**O INCONSCIENTE INFLUENCIANDO
RESULTADOS PROFISSIONAIS
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA**

FOTO DA CAPA
Hilton de Souza
hiltonfotografo@ig.com.br
Tel: (11) 9254-7214

ARTE DA CAPA
Rodolfo Hey Toccacelli

RICARDO VENTURA

CRENÇAS

**O INCONSCIENTE INFLUENCIANDO
RESULTADOS PROFISSIONAIS
PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA**



Copyright© Ricardo Ribeiro Ventura

4894/1 – 1000 – 140 – 2009

O conteúdo desta obra é de responsabilidade do(a) autor(a),
proprietário(a) do Direito Autoral.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Ventura, Ricardo

Crenças : o inconsciente influenciando
resultados profissionais : programação
neurolinguística / Ricardo Ventura. -- São Paulo :
Scortecci, 2009.

ISBN 978-85-366-1483-0

1. Conduta de vida 2. Psicologia industrial
3. Programação neurolinguística 4. Trabalhadores -
Saúde 5. Trabalho - Aspectos psicológicos
6. Trabalho e classes trabalhadoras - Doenças
7. Trabalho e família - Aspectos psicológicos
I. Título.

09-04582

CDD-158.7

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicodinâmica do trabalho : Psicologia
aplicada 158.7

Grupo Editorial Scortecci

Scortecci Editora

Caixa Postal 11481 - São Paulo - SP - CEP 05422-970

Telefax: (11) 3032-1179 e (11) 3032-6501

www.scortecci.com.br

editora@scortecci.com.br

Livraria e Loja Virtual Asabeça

www.asabeça.com.br

Dedico esse livro à minha esposa, Adriana, que sempre me apoia em tudo que decido fazer nessa vida! Estando lado a lado em todas minhas batalhas e conquistas. Fazendo-me crer que eu posso sempre! Com seu jeito ponderado, traz luz sobre minhas metas e objetivos!

Te amo! Tê!

Agradeço a Deus acima de tudo, pelo que hoje sou e pelas bênçãos que ainda estão por vir. Agradeço à minha família, a todos sem exceção, por construírem meu caráter e tornar a pessoa feliz que sou hoje! Agradeço aos meus amigos practitioners, que permitiram que eu evoluísse junto com eles! Agradeço a Emanuelle Marizy que “traduziu” meus originais e incentiva-me a ir sempre em frente! E agradeço especialmente a minha amiga, Márcia Mouta, pelo carinho e atenção que sempre me dá e pelas suas colaborações importantíssimas nesse livro!

E, apaixonadamente, agradeço à minha esposa Adriana pela paciência por me ouvir 24 horas por dia falando sobre PNL.

Apresentação

Quantas pessoas sem muita formação nós vemos chegar ao topo? Se darem bem! Terem sucesso!

E quantas pessoas com tanta informação, com tanta experiência, cheios de diplomas, superbem preparadas, acabam não tendo um resultado tão exemplar quanto às notas apresentadas no histórico acadêmico?

Será que não é necessário ter formação e informação sobre o seu negócio ou ramo de atuação para obter os resultados esperados? Ter sucesso, chegar ao topo ou pelo menos ter uma carreira que se sinta feliz não depende disso?

Eu acredito que sim, precisamos ter formação acadêmica, ter conhecimentos, nos prepararmos muito bem, com faculdades, MBA, pós-graduações e etc., etc., etc. Só que isso não é determinante. Isso não é um passaporte para se obter os melhores empregos, as melhores posições sociais, econômicas e prestígio.

Muitos primeiros da turma param de receber elogios pelos seus feitos assim que a formatura acaba e até deixam de ter destaques na sua vida profissional. Acabam assim vendo seus sonhos sendo empurrados para depois... para mais tarde... outro momento...

Ter um emprego invejável, ser reconhecido como excelente no meio em que atua, ser o maior, o melhor... O sonho de comprar uma casa... começar um negócio... ampliar... quantos sonhos...

Muitas pessoas passam a vida toda sonhando de olhos abertos, e não conseguem realizá-los!! E não são pessoas preguiçosas, não! São pessoas capazes, pessoas que trabalham muito que honram seus dias com sua agenda lotada de compromissos, mas

ano após ano, nada muda! E por quê? O seu cérebro não está preparado 100% para o seu objetivo tão sonhado conscientemente.

Sim, muitas vezes a gente quer uma coisa, acredita que estamos 100% engajados nesse objetivo seja ele qual for! Mas as coisas não “acontecem”. Existem muitos “porquês”. E a maioria deles está muito perto de nós. Na realidade “dentro” de nós: em nossos cérebros, na nossa mente e mais profundo ainda, no nosso inconsciente!

Vamos ver vários casos onde a pessoa tinha tudo para dar certo, mas seu maior concorrente era ele mesmo! Muitos tinham dentro de si um sabotador! Entretanto como explicar os casos de sucesso?

Vamos ver justamente como a mente de uma pessoa de sucesso funciona em cada caso de fracasso! E vamos ver também e aprender como a PNL ajudou a eliciar essas crenças que tanto podem te limitar como podem impulsionar o resultado dos seus negócios!

Veremos muitas técnicas as quais podem ser utilizadas em conjunto ou em outro contexto. Pois a PNL, não tem um único mapa ou um único manual de instruções a seguir. E é isso que torna a PNL fascinante. Muitas outras técnicas são extremamente sólidas, muito quadradas onde se tem que seguir uma ordem, um contexto para darem certo.

Eu faço uma analogia com um cubo de aço e uma geleca¹

O cubo são as técnicas que não podem se moldar, onde, se você posicionar a aresta na palma da sua mão, essa vai ferir ou pelo menos incomodar.

Já a geleca começa com uma forma e vai tomando os

¹ Brinquedo de criança onde uma massa com a textura de uma gelatina se amolda em contato com outra superfície, também conhecido por amoeba.

contornos da mão chegando a envolvê-la por completo sem dor, sem incomodar!

As técnicas da PNL bem aplicadas funcionam da mesma forma: tranquilas, sem incomodar, elas vão trazendo à tona todos recursos que a pessoa já possui, potencializando na medida necessária para a obtenção do objetivo desejado!

Veremos então algumas técnicas que a PNL chama de:

Âncoras.

Terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint.

Swich.

Transformação essencial (T.E.).

Reestruturação em seis passos.

Squash Visual.

Cura rápida de fobia.

Lembrando que cada uma delas pode ser usada tanto em separado, ou com a junção de duas ou mais técnicas em um único caso.

Como é o caso da Terapia da linha do tempo, que sozinha é apenas um flash back, mas junto de outras técnicas se torna poderosíssima.

Vou demonstrar cada caso partindo da queixa. Depois como aconteceu a aplicação da técnica, e logo em seguida, a maneira didática e genérica de como é executada.

Prefácio

Neste livro, o autor Ricardo Ventura, grande amigo e parceiro, consegue falar sobre PNL – Programação Neurolinguística de forma acessível a qualquer pessoa, utilizando uma linguagem simples e fácil, mostrando que a PNL pode ser usada e aplicada por todos aqueles que se preocupam em se tornar uma pessoa melhor, mesmo que seja um pouco a cada dia, e viver ao lado de pessoas que também compartilham desse mesmo pensamento.

E se você leitor, é uma dessas pessoas, vai poder se deliciar com os relatos de pessoas que passaram pelas técnicas mencionadas neste livro e talvez se identificar com alguma delas, e com certeza, poder colocar em prática o que acabar de ler.

Partindo do princípio de que toda crença é limitante em algum momento ou em alguma situação de nossa vida, podemos aprender que o primeiro passo é identificá-la e a partir de então, utilizar uma das técnicas presentes neste livro, que por sinal são muito bem explicadas e exemplificadas, tendo assim a oportunidade de modificar reações que temos no dia a dia que nos atrapalham de alguma forma, alterar comportamentos que não gostamos, ampliar nossas capacidades e o principal, transformar crenças que nos limitam através de técnicas tão simples, porém tão profundas e eficazes.

No final deste livro, o autor em sua modéstia, diz que se trata de um flerte com a PNL, porém, com minha experiência

de mais de 15 anos em contato com a PNL e em cursos e treinamentos voltados para o desenvolvimento pessoal e profissional (somando mais de 15.000 horas), posso garantir a você leitor que o conteúdo deste livro vai muito além de seu título.

Portanto, aproveite ao máximo sua leitura e comece já colocando em prática tudo aquilo que aprender, e os resultados começarão a surgir em sua vida.

Nilson Bolgheroni

Nilson Bolgheroni é Master Practitioner Trainer em PNL. É Renascedor e Presidente do IBRARE – INSTITUTO BRASILEIRO DE RENASCIMENTO.

Sumário

Antes de qualquer coisa o quem vem a ser PNL?	17
Pressupostos básicos da PNL	20
Vamos às Técnicas	
Técnica	
Swish	
Caso João	23
Swish	
Passo a passo	39
Técnica	
Cura rápida de fobia, reestruturação em seis passos, squash visual, linha do tempo e ancoragem	
Caso Cida	44
Explicação das técnicas	
Ancoragem	
Passo a passo	66
Reestruturação em seis passos e Squash visual	
Passo a passo	68
Linha do tempo	
Passo a passo	70
Cura rápida de fobia	
Passo a passo	73
Técnica	
Transformação essencial	
Caso Mário	76

Transformação essencial	
Passo a passo	97
Técnica	
Mudança de crença na terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint.	
E metáfora para demonstrar novas possibilidades	
Caso Ana	105
Mudança de crença na terapia da linha do tempo (L.T.) com reimprint	
E metáfora para demonstrar novas possibilidades	
Passo a Passo	119
Final	124
Bibliografia	125
Apêndice	127
Bônus	140

Antes de qualquer coisa o quem vem a ser PNL?

A sigla PNL quer dizer “programação neurolinguística”, que por si só quer dizer que é possível programar o cérebro modelando a “linguagem” ou seja, como particularmente cada indivíduo entende o mundo e como isso é processado na sua mente da forma mais eficaz, usando para isso modelos eficazes.

O que vem a ser “modelos eficazes?”.

Isso nos remete aos idos da década de 1970: Richard Bandler, 20 anos, um estudante californiano de matemática e análise de sistemas, não muito diferente de qualquer outro universitário precisava de um dinheiro extra. Essa possibilidade de ter uma renda seria aceitar um trabalho proposto pelo editor de uma revista: transcrever diálogos de fitas de vídeos para o papel a fim de serem estudados.

Essas fitas eram de terapias gestalt. E mais, eram sessões com o próprio Fritz Pearls, o criador dessa terapia.

Ao começar a assisti-las, Bandler, percebeu que em todas as sessões, tanto Pearls como os pacientes seguiam um padrão de comportamento verbal e corporal.

Então, vai se saber os motivos... Talvez por curiosidade ou por brincadeira ele começou a aplicar a terapia em amigos e o mais inacreditável, foi obter resultados positivos! Richard então demonstrou ao reitor da universidade os seus feitos e o mesmo ficou perplexo com tal rapidez e eficiência. Pois Richard Bandler estava tendo resultados iguais ou melhores em relação aos melhores alunos de Pearls.

O que se sucedeu é impensável no Brasil. Richard foi examinado por uma bancada da universidade e recebeu autorização

para atuar profissionalmente usando a técnica com uma ressalva, que John Grinder, o acompanhasse. Grinder era um linguista, conhecido por ser excelente em aprender línguas rapidamente e a “pegar” o jeito e o sotaque como se fosse um nativo da língua aprendida. Grinder inclusive trabalhou para o exército por causa destas aptidões. Curiosamente ele estava utilizando a mesma técnica de modelar só que em outra área. Os dois começaram em seguida a “modelar” outros terapeutas famosos e ícones da época: Virginia Satir, famosa terapeuta de casal e família, Dr. Milton Erickson famoso terapeuta hipnólogo que resolvia casos de uma forma ímpar, e com técnicas não convencionais e com uma rapidez impressionante.

Com eles, Bandler e Grinder também perceberam um padrão de linguagem e comportamento tanto dos terapeutas como dos pacientes. E mais, percebeu que muitas das neuroses, fobias, traumas, compulsões e etc. eram simplesmente resultados de um aprendizado específico, e que esse resultado tinha a ver com a percepção, ou seja, que leitura a pessoa tinha do mundo (linguagem).

Eles não só modelaram terapeutas, mas também qualquer pessoa que tinha excelência de resultados: médicos, esportistas, milionários e etc.

Sim, a grande proporção foi sem sombra de dúvidas a parte de terapias comportamentais, para as quais eles criaram muitas técnicas. Técnicas estas, aprimoradas por seus seguidores ou usadas como inspiradoras para novas técnicas! Seguidores como Leslie Cameron-Bandler, Judith De Lozier, Robert Dilts, David Gordon e o casal Steve e Connirae Andreas, estes últimos criadores da técnica “transformação essencial”.

Richard Bandler aprendeu muito não só com os terapeutas da época. Acredito que ele aprendeu muito mais com seus pacientes, a quem ele modelou, e pela observação e experiência de como

algumas pessoas conseguiam rapidamente sair de um estado considerado conflitante ou limitante como uma fobia, um trauma, um vício de comportamento ou, até mesmo, porque uma pessoa conseguia emagrecer tão rápido ou não engordar. Ele acreditou e descobriu que eram leituras de mundo diferentes e não só a linguagem do mundo externo, mas como essas pessoas “conversavam” com elas mesmas!

Então pela sua grande capacidade de criar empatia com seus pacientes e pela sua facilidade de construir passos lógicos, ele logo enxergou padrões de execuções nos comportamentos, tanto nos comportamentos úteis quanto os limitantes.

Criando a partir daí suas técnicas tão eficazes e rápidas, como veremos a seguir algumas delas.

Também tenho que mencionar aqui as pressuposições em que a PNL se baseia. Entendendo que com essas pressuposições podemos olhar as técnicas com menos resistência a algo maravilhoso e mágico que é a PNL.

Há outro ponto importante que até hoje Richard Bandler enfatiza e que eu resumo em uma frase minha:

Faça a coisa com prazer e interesse na pessoa, de uma forma lúdica, divertida, prazerosa para ambos! Seja criativo, use a teoria como base, mas brinque, seja eficaz. Se funcionou? Ótimo, porque não são as técnicas que tem que funcionar e sim as pessoas!

Pressupostos básicos da PNL²

O mapa não é o território.

Nossos mapas mentais do mundo não são o mundo. Reagimos aos nossos mapas em vez de reagir diretamente ao mundo. Mapas mentais, especialmente sensações e interpretações, podem ser atualizados com mais facilidade do que se pode mudar o mundo.

As experiências possuem uma estrutura.

Nossos pensamentos e recordações possuem um padrão. Quando mudamos este padrão ou estrutura, nossa experiência muda automaticamente. Podemos neutralizar lembranças desagradáveis e enriquecer outras que nos serão úteis.

Se uma pessoa pode fazer algo, todos podem aprender a fazê-lo também.

Podemos aprender como é o mapa mental de um grande realizador e fazê-lo nosso. Muita gente pensa que certas coisas são impossíveis, sem nunca ter se disposto a fazê-las. Faça de conta que tudo é possível.

Se existir um limite físico ou ambiental, o mundo da experiência vai lhe mostrar isso.

Corpo e mente são partes do mesmo sistema.

Nossos pensamentos afetam instantaneamente nossa tensão muscular, respiração e sensações. Estes, por sua vez, afetam nossos pensamentos. Quando aprendemos a mudar um deles, aprendemos a mudar o outro.

² Fonte: Livro – Introdução à Programação Neurolinguística. J. O'Connor / J. Seymour.

As pessoas já possuem todos os recursos de que necessitam.

Imagens mentais, vozes interiores, sensações e sentimentos são os blocos básicos de construção de todos os nossos recursos mentais e físicos. Podemos usá-los para construir qualquer pensamento, sentimento ou habilidade que desejarmos, colocando-os depois nas nossas vidas onde quisermos ou mais precisarmos.

É impossível NÃO se comunicar.

Estamos sempre nos comunicando, mesmo que não-verbalmente, as palavras são quase sempre a parte menos importante. Um suspiro, um sorriso ou olhar são formas de comunicação. Até nossos pensamentos são formas de nos comunicarmos conosco, e eles se revelam aos outros pelos nossos olhos, tons de voz, atitudes e movimentos corporais.

O significado da sua comunicação é a reação que você obtém.

Os outros recebem o que dizemos e fazemos através dos seus mapas mentais do mundo. Quando alguém ouve algo diferente do que tivemos a intenção de dizer, esta é a nossa chance de observarmos, que comunicação é o que se recebe. Observar como a nossa comunicação é recebida nos permite ajustá-la, para que da próxima vez ela possa ser mais clara.

Todo comportamento tem uma intenção positiva.

Todos os comportamentos nocivos, prejudiciais ou mesmo impensados tiveram um propósito positivo originalmente. Gritar para ser reconhecido. Agredir para se defender. Esconder-se para se sentir mais seguro. Em vez de tolerar ou condenar essas

ações, podemos separá-las da intenção positiva daquela pessoa para que seja possível acrescentar novas opções mais atualizadas e positivas, a fim de satisfazer à mesma intenção.

As pessoas sempre fazem a melhor escolha disponível para elas.

Cada um de nós tem a sua própria e única história. Através dela aprendemos o que querer e como querer, o que valorizar, e como valorizar, o que aprender e como aprender. Esta é a nossa experiência. A partir dela, devemos fazer todas as nossas opções, isto é, até que outras novas e melhores sejam acrescentadas.

Se o que você está fazendo não está funcionando, faça outra coisa.

Faça qualquer coisa. Se você faz o que sempre fez, você sempre conseguirá o que sempre conseguiu. Se você quer algo novo, faça algo novo, especialmente quando existem tantas alternativas.

Vamos às Técnicas

Swish

Vamos aos casos. Como disse anteriormente vou apresentar cada caso como realmente aconteceu nas sessões. Logo após explico a estrutura da técnica.

Esta técnica é muito usada para trocar um comportamento que a pessoa não quer mais ter por um outro desejado.

Essa técnica é basicamente construída com imagens mentais e isso é muito simples. Se feito da forma correta o resultado é forte e duradouro.

Você vai perceber que algumas reticências não são necessariamente o final de uma sentença e sim para que o leitor perceba que houve ali uma pequena pausa para espelhar a respiração da pessoa a quem se está aplicando a técnica ou até para deixar a pessoa sentir aquilo que está sendo falado.

Caso João

João diz que está desmotivado com seu trabalho, e que não consegue se sentir produtivo.

Diz que seu chefe abarrota-o de tarefas e que não se sente capaz de resolvê-las durante o dia. E o que é pior, leva trabalho para casa.

Aqui aconteceu um caso clássico de como uma pessoa que está acorrentada em um comportamento não consegue ver, perceber, e acredita que o problema já está na consequência: se achar improdutivo e não capaz para sua função!

Vocês vão perceber o caso no decorrer da narrativa e como tudo aconteceu.

Ricardo – Olá João me conte, diga sobre o que vamos conversar nessa próxima hora.

João – Sinto-me desmotivado, improdutivo. Acho que vou ser mandado embora, não consigo terminar as tarefas que meu chefe me propõe para o dia, e o que é pior, estou levando trabalho para casa e usando os fins de semana também para acabar com o atraso da semana.

O pior é que quando a semana começa, já sei que tudo vai acontecer de novo! E novamente vou perder minhas noites e boa parte do fim de semana. Minha esposa e meus filhos já estão reclamando, e querendo que eu largue esse trabalho, pois isso não é vida!

Ricardo – Entendo, me diz, existe algum outro funcionário que tenha cargo parecido com o seu e ele dá conta do recado?

João – Sim existe, e isso me deixa mais deprimido ainda, me sinto um incompetente por causa disso.

Ricardo – João você poderia me contar exatamente³ o que você faz no seu trabalho? Desde a hora que você chega até a hora de ir embora?

João – Bom, eu chego às 07h30 e já recebo todo plano de ação do dia. Então abro meu computador, e checo meus e-mails que são muitos. Respondo os e-mails dos clientes, navego fazendo prospecção de novos clientes e quando vou ver já são 5 horas da tarde e eu ainda estou no meio dos relatórios que recebi de manhã!

Ricardo – Certo, mas vamos fazer assim: não ficou claro para mim exatamente como é seu dia. Imagina que eu terei que ocupar o seu lugar. Eu tenho que agir exatamente como o João. Poderia me contar com detalhes cada movimento seu? Como você chega? Com quem fala? O que faz? Cada ação com detalhes!

³ Ricardo usará muito o metamodelo nas suas conversas, veja apêndice p. 135.

João – Ok, vai ser meio chato, hein? Você quer mesmo saber? (rindo)

Ricardo – Claro que sim! Pode ter certeza que vou adorar saber como me passar por você ! (rindo)

João – Bem vamos lá. Eu chego às 07h30 e tomo um café com o pessoal, coisa rápida para acordar, três minutinhos, pois nosso chefe já está doido querendo nos dar o plano de ação daquele dia! (rindo)

Chego à minha mesa e recebo o plano de ação. Abro meus e-mails e o MSN, pois recebemos algumas solicitações de clientes “on line”.⁴

João – (continuando) ... E começo a responder os e-mails e aos MSN que já são muitos. Assim que termino de responder os e-mails e atender os MSN's, começo o trabalho de prospecção de novos clientes e no final do expediente deveria estar com o relatório do dia pronto.

Ricardo – E é esse relatório que você normalmente não consegue terminar, estou certo?

João – Sim. Quando chego em casa tenho que colocar em ordem ou até mesmo ocupar um certo tempo no final de semana.

Ricardo – E o seu almoço como é? Que horas é? Fale, conte um pouco mais sobre isso.

João – Normalmente almoçamos na empresa mesmo, das 12h30 às 13h30.

Ricardo – E como você prioriza os e-mails e o MSN para serem respondidos? Todos eles têm a mesma importância?

⁴Note que o MSN só foi revelado nessa segunda descrição. Isso é normal, às vezes inconscientemente, ou até cria-se uma falsa verdade, onde a pessoa tem consciência que está fazendo algo de errado, mas acredita que não contando para ninguém, não está realmente acontecendo!

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Crenças - O Inconciente Influenciando..."
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).