

A PNL ao seu alcance.
Jimmy L Mello. MasterTrainer PNL, Practitioner EFT

Cursos profissionalizantes Brasil PNL

TOWARDS EXCELLENCE

Brasil PNL - Seu site de PNL e EFT, cursos de qualidade ao seu alcance.
Jimmy L Mello. MasterTrainer PNL, Practitioner EFT

Practitioner **PNL 1** Certification Training

Jimmy L. Mello

Brasil PNL
TRAINING

BASIC SKILLS

**Curso Básico de PNL Modulo 1 com certificação
Brasil PNL
Lição 1**

Jimmy Mello

Master/ Trainer Practitioner NLP

***“Initiative is the hardest and most important
lesson of all”***

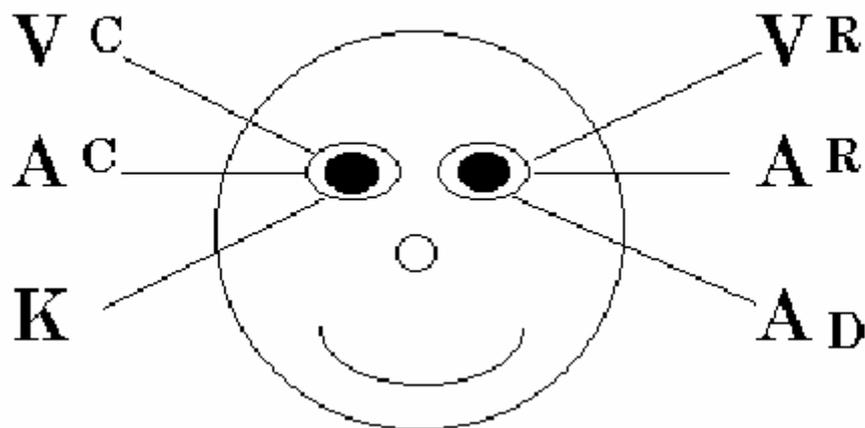
Bem vindos a este curso de PNL, para fazê-lo é necessário que você já tenha feito o curso introdutório, (disponível gratuitamente em nosso site, www.brasilpnl.com.br).

Este curso Básico dispõe de gravações em formato mp3 ou Cds e podem ser obtidos através de nosso site.

Programação Neuro-lingüística (PNL) é sobre observar e elevar padrões. Assim, em PNL, nós não nos interessamos tanto por conteúdo e sim por padrões. Frequentemente isto é uma transição interessante a ser feita. O primeiro passo é prestar atenção ao processo de sua interação com outros -- escute a forma, veja a forma, sinta a forma, e não se sinta envolvido com o conteúdo.

AS MODALIDADES

Claro que, a próxima pergunta então, é como especificamente você "escuta a forma, vê a forma, sente a forma, e não se vê envolvido com o conteúdo?" As modalidades são um modo de categorizar o que uma pessoa faz exatamente em seu cérebro. Elas são um modo ou um modelo pelo qual uma pessoa faz o uma Representação Interna (R/I). No processo de criação da PNL, Bandler e Grinder descobriram isso olhando para os olhos de alguém, simplesmente pelos olhos você poderia dizer COMO eles pensam. Não o que eles pensam, mas COMO eles pensam. Você pode dizer o que eles está se passando em sua cabeça.



(Na figura acima é como se você estivesse olhando a pessoa de frente, e ela é destra)

Baseado em observações de Bandler e Grinder, quando as pessoas olham para cima, eles estão visualizando, ou melhor, tendo acesso a sua porção visual. Quando eles olham horizontalmente à esquerda e à direita, eles estão se lembrando ou construindo sons. Quando eles olham para baixo e a nossa esquerda, Eles estão acessando os sentimentos, a porção sinestésica. E quando eles olham para baixo e para nossa direita, eles estão falando com eles mesmos (Auditivo Digital). O gráfico a seguir é para uma pessoa "destra". Muitas pessoas canhotas e algumas pessoas ambidestras terão movimentos de olhos invertidos.

Vr Visual Remembered (Visual Lembrado)

(Recordação visual) - Vendo imagens da memória, recordando coisas você são tenha visto antes.

PERGUNTA para testar: "Que cor era o quarto em que você cresceu? " "De que cor seu quarto agora?" "Como é seu casaco? "

Vc Visual Constructed (visual Construído)

(Criação visual) - Imagens de coisas que você nunca viu. Quando você está mentindo ou inventando algo, você está usando o Visual Construído.

PERGUNTA para testar: "Como seria seu quarto se ele fosse azul? " "Como seu cachorro se pareceria se tivesse a cabeça de um elefante? "

(Além disso, algumas pessoas fazem o acesso visual através de defocusing (ou retiro de foco, conhecido como desfocar), quando isto acontece, os olhos normalmente ficarão no centro.)

Ar Auditory Remembere (lembrança auditiva)

(Lembrança auditiva) - É quando você se lembrar de sons ou vozes que você ouviu antes ou de coisas que você disse a você mesmo. Se você perguntar a alguém, qual foi mesmo a última coisa que você disse, eles geralmente olharão nesta direção.

PERGUNTA a ser feita: "Você pode se lembrar do som da voz de sua mãe? "

Ac Auditory Constructed (auditivo criado, construído)

(Audível Criado) - é composto de sons que você não ouviu antes. Por exemplo PERGUNTA a ser feita: "Como seria se eu tivesse a voz do Pato Donald ? " "Como uma música da Xuxa (como ilarie) soaria se fosse tocada em gaitas de foles? "

K Kinesthetic (sinestésico)

(Sentimentos, Sensações de Toque) - Você geralmente olha nesta direção quando você estiver acessando seus sentimentos.

PERGUNTA para teste: "Qual é sensação ao tocar naquele tapete? "

Ad Auditory (Digital Audível Digital)

(Falando com Você mesmo) - É nesta direção que seus olhos se movem quando você está tendo um interno diálogo.

PERGUNTA: "Você pode recitar o um poema de Cecília ,Meireles , ou Carlos Drummond?

Tipicamente, toda vez que nós acessamos nosso cérebro, nós movemos nossos olhos em uma direção particular, o que na verdade facilita nosso acesso à aquela parte de nossa neurologia. A mente e corpo são totalmente interconectados, assim toda vez que nós acessamos nossa Memória Visual, por exemplo, nós movemos nossos olhos para cima e para nossa esquerda. (Se você está olhando para alguém, acessando a Memória Visual, você o verá mover os olhos para cima e para a direita deles.)

Baseado em nosso modelo de comunicação, e como nós fazemos um uma representação interna, você se lembrará que as pessoas confiam nos 5 sentidos para fazer uma Representação Interna (I/R) sobre o mundo ao redor deles. Interiormente, nós também dependemos de um sistema de representacional ou modalidade mais que outra, assim, algumas pessoas usam o sistema de representacional Visual, algumas pessoas usam o Audível sistema de representacional, e algumas pessoas usam o Sinestésico mais que os outros.

Resumo das indicações dadas pelos movimentos oculares

Acessos visuais:



Olhos para o alto à esquerda: vê alguma coisa que não foi vista antes.

Imagem construída



Olhos para o alto à direita: recorda-se de algo já visto.

Memória visual

Acessos auditivos



Olhos no centro, para um ponto vago: olha no vazio, com uma leve dilatação da pupila.

Imagem memorizada ou construída



Olhos no centro, à direita ou à esquerda: ouve sons externos ou internos (memorizados ou imaginados).

Auditivo

Acesso sinestésico



Olhos para baixo à esquerda: sensações, emoções.

Cinestésico



Olhos para baixo à direita: diálogo interno.

Auditivo

Exercícios Práticos:

1) Indique o sistema representacional empregado pela pessoa que disse as frases a seguir (se tiver alguma dúvida volte ao curso de iniciação à PNL, volume 1):

Marque:

V para visual

A para auditivo

S sinestésico

O olfativo/ gustativo

N não especificado

1. Uma perspectiva nova
2. Um remédio amargo
3. Uma situação harmoniosa
4. Uma índole boa
5. Uma decisão penosa
6. Um contrato sólido
7. Um saber novo
8. Uma visão clara
9. Uma situação apática
10. Um sujeito asqueroso
11. Um pensamento diferente
12. Uma palavra que repercute

2) Jogo das representações internas:

Em cada uma das frases internas, há sistemas representacionais expressos, identifique-os.

1. Quando vejo o que se passa, acho isso duro
2. Seu sorriso fala
3. Sinto-me à vontade vestindo roupas claras
4. O que você diz ecoa dentro de mim
5. Se você tivesse ouvido o que eu disse a ele, compreenderia melhor o que sinto
6. Achei a decoração deste apartamento asquerosa
7. Seu olhar me toca
8. Seu contato me fez ver as coisas de outro modo
9. Entendo o que você diz
10. "Quando ele me toma em seus braços, vejo a vida cor-de-rosa"

Exercício 3:

A seguir você encontrará uma personagem com movimentos oculares diferentes, anote abaixo de cada uma a modalidade utilizada, e de um exemplo do que ela pode estar pensando e em que situação:



Modalidade : _____

Pensamento ou fala:

“ _____
_____ ”

Situação em que o pensamento ou fala é internalizado:

_____] _____



Modalidade : _____

Pensamento ou fala:

“ _____
_____ ”

Situação em que o pensamento ou fala é internalizado:

_____] _____



Modalidade : _____

Pensamento ou fala:

“

_____”

Situação em que o pensamento ou fala é internalizado:

_____]



Modalidade : _____

Pensamento ou fala:

“

_____”

Situação em que o pensamento ou fala é internalizado:

_____]



Modalidade : _____

Pensamento ou fala:

“ _____
_____ ”

Situação em que o pensamento ou fala é internalizado:

_____]

Mostre o movimento ocular nas seguintes falas ou pensamentos:

Sinto que não adianta	ver tudo pelo pior lado	mas sinto-me bastante desanimado com os últimos resultados.

		
Isso soa bem	mas não me diz	como ver a situação de modo mais claro..

Atenção

Para uma versão impressa, áudios e vídeos deste curso torne-se um colaborador Brasil PNL, ou um aluno à distancia com direito a certificação em PNL.

Brasil PNL a PNL ao seu alcance.

Continue seu curso:
www.brasilpnl.com.br

Para se registrar:
contato@brasilpnl.com.br