



Brasil PNL em Revista

Edição 001 - de 2007

Básico - Intermediário - Avançado - Aperfeiçoamento

Como saber si você necessita atualizar seu treinamento de PNL?

Infelizmente existem muitas pessoas envolvidas com a PNL que não atualizaram sua formação.

Um pouco da história de Moshe Feldenkrais e seu método de Educação

É um método altamente engenhoso para aprender mais sobre si mesmo.

Breve História da PNL

É a história de uma sociedade improvável que criou uma inesperada sinergia que resultou em um mundo de mudanças.

www.brasilpnl.com.br

*“A Programação NeuroLingüística se define formalmente como o estudo da estrutura da experiência subjetiva e o que podemos calcular disto. Usar as mesmas receitas predefinidas com todos os grupos é ir contra a definição que a PNL dá de si mesma”
(Gabriel Guerrero)*

Infelizmente existem muitas pessoas envolvidas com a PNL que não atualizaram sua formação. Muitos deles nem sequer questionaram algumas idéias evidentemente questionáveis

Em minha opinião alguns treinadores atuam basicamente como ‘papagaios’ que repetem ‘palavra por palavra’ o que alguma vez escutaram sem parar para pensar se tinha sentido aquilo que escutaram, ou se existia a possibilidade de melhorar o modelo original.

O Dr. Richard Bandler continua evoluindo e segue reavaliando as coisas que ele já ensinou. Deixando de lado algumas idéias, modificando algumas outras e adotando novas idéias. Desde a década de 80 abandonou algumas idéias, adotando novos conceitos e atuando a partir destes novos paradigmas... na década de 90 continuou evoluindo e assim continua já no século 21. Si você ainda tem seus conceitos sobre PNL como se ensinava na década de 70 é preciso atualizar-se. Por is so apresento aqui uma forma de determinar se você esta ou não atualizado:

Você precisa atualiza -se :

- ()1. Si ainda acredita que as pessoas SÃO visuais, auditivas o Sinestésicas.
- ()2. Si ainda acredita que TEM que estabelecer rapport em qualquer interação humana.
- ()3. Si ainda acredita que NÃO deve usar a palavra NÃO.
- ()4. Si ainda acredita que 'não' (nunca) deve perguntar: Por qué?
- ()5. Si ainda acredita que TEM que ter pelo menos 3 alternativas ou estará limitado. (Pergunte-se quais duas outras opções você tem diante desta idéia).
- ()6. Si não sabe que as palavras (partindo dos adjetivos e dos advérbios) modificam as submodalidades facilmente.
- ()7. Si no sabes que 'excelência', 'congruência', 'liberdade' ou 'êxito' são nomenclaturas, quer dizer processos convertidos em substantivos e que na realidade essas 'coisas' não existem.
- ()8. Si ainda acredita que quando alguém diz 'nunca' você 'sempre' deve responder perguntando, nunca?
- ()9. Si ainda acredita que quando alguém diz "me sinto mal" você deve perguntar especificamente como o que?
- ()10. Si ainda acredita que modelar é copiar o reproduzir o que alguém faz.
- ()11. Si ainda acredita que 'ser congruente' é ser como 'alguém' ou 'a sociedade' diz que deve ser.
- ()12. Si não sabe o que são as ancoras deslizantes, os encadeamentos de estados ou que constantemente você está ancorando aos outros e a você mesmo.
- ()13. Si ainda acredita que PNL é u m ramo da psicologia e pensa que suas bases estão na psicologia ou no trabalho de psicólogos.
- ()14. Si não sabe reconhecer nos outros algumas submodalidades apenas por observar-los e/ou escuta-los, sem a necessidade de perguntar.
- ()15. Si não sabe que existe na PNL um modelo de trabalho corporal (baseado principalmente em Moshe Feldenkrais).

Estes são apenas 15 pontos mas há muitos mais ... lembre-se que a PNL é relativamente nova e continua evoluindo e corrigindo-se, desta forma se você respondeu sim a pelo menos 3 das perguntas acima está na hora de atualizar-se. Continua na próxima edição da Brasil PNL em revista.

Adaptado e traduzido por Jimmy L. Mello de Gabriel Guerrero, da sociedade Latino-americana de PNL.

Anuncie sua empresa ou seu evento aqui, na Brasil PNL

Um pouco da história de Moshe Feldenkrais e seu método de Educação Somática

O que é o Método Feldenkrais de Educação Somática?

É um método altamente engenhoso para aprender mais sobre si mesmo. Utiliza as percepções que o movimento do corpo no espaço traz à consciência para tornar mais eficientes e econômicos os movimentos que integram o dia a dia como andar, descansar, levantar, alcançar.

As descobertas feitas a partir dessas ações revelam habilidades que estavam escondidas por trás de esforços mal direcionados. Uma vez descobertas essas habilidades podem ser desenvolvidas e integradas no dia a dia.

Em 1942. O Dr. Moshe Feldenkrais que trabalhava em Londres como físico renomado recebeu dos médicos um terrível diagnóstico: não poderia mais andar, em consequência de inúmeros traumatismos no joelho. Poderia submeter-se a uma cirurgia, mas as chances de recuperação não eram boas, e, muito pior, essa mesma cirurgia poderia deixá-lo definitivamente inválido, caso não obtivesse sucesso.

Feldenkrais, o primeiro europeu a receber a faixa preta em judô, tendo, inclusive, vários livros publicados, resolveu empregar seus conhecimentos de física e do corpo humano para encontrar um modo de recuperar o uso das pernas: ele queria descobrir uma maneira de criar ligações neurológicas entre o sistema nervoso e os músculos. Para tanto, passou a estudar neurologia, biomecânica e anatomia, além do desenvolvimento do movimento humano.

Como resultado de seu empenho, pesquisa e experimentação, em 2 anos estava andando e resolveu prosseguir com seus estudos e investigação sobre a profunda ligação entre cérebro e corpo. Em seguida, passou a testar suas novas idéias com amigos e colegas, tendo obtido igual sucesso na resolução de vários problemas musculares, articulares, más condições neurológicas e dores.

Em 1949 publicou seu primeiro livro: "Body and Mature Behaviour", ainda não traduzido para nós, continuando a desenvolver seus "exercícios neuromusculares" até que em 1954, devido à enorme procura por seu novo conhecimento e habilidade, ele abandonou a física para dedicar-se única e exclusivamente à sua inovadora técnica, cujos fundamentos e lições básicas publicou em 1972 no livro "Consciência pelo Movimento".

Faleceu em 1984, aos 80 anos, deixando instrutores formados na Europa e USA, onde o método é muito difundido.

Feldenkrais desenvolveu mais de 1000 lições (seqüências de "exercícios")com o objetivo de reabilitar e melhorar os centros de aprendizado de movimento do cérebro. Seu método atua nas habilidades e ações cotidianas, como andar, sentar etc, adquirindo e/ou aprimorando - as, pela diferenciação, ou seja; facilitando o reconhecimento das partes do corpo que não tem nada a ver com o próprio movimento e a conseqüente percepção dos esforços desnecessários, para finalmente obter a redução da força muscular. O movimento é, então profundamente sentido e compreendido e esse aprendizado leva à uma mudança na base motora, quer dizer, no modo como o indivíduo realiza determinada ação.

Os resultados são a melhora da qualidade dos movimentos já executados e o aumento do repertório de movimentos. Aqui no Brasil, a técnica é pouco conhecida, existindo pouquíssimos profissionais habilitados pela Associação Feldenkrais do Brasil.

Anuncie sua empresa ou seu evento aqui, na Brasil PNL



VIDA E MOVIMENTO

Moshe Feldenkrais

O autor é um estudioso do movimento humano. Seu trabalho básico é a busca da consciência de como nos movimentamos, dos esforços que realizamos para cada ação. Por essa tomada de consciência podemos redirecionar a forma de nos movimentar, de modo a fazê-lo de maneira mais eficiente e menos cansativa. Este livro propõe uma série de exercícios para ampliar a consciência pelo movimento. É indispensável para aqueles que desejam aprofundar seu conhecimento com o trabalho de Moshe Feldenkrais.



O PODER DA AUTOTRANSFORMAÇÃO

A dinâmica do corpo e da mente

Moshe Feldenkrais

A teoria que embasa a técnica revolucionária de Feldenkrais; uma abordagem única sobre a forma de obtermos o máximo de felicidade e produtividade. Moshe Feldenkrais explora aqui o fator-chave na resistência humana à autotransformação, mostrando como o passado pode formar uma base para um futuro criativo, oferecendo insights de compulsão, resistência, motivação, formação de hábitos, maturidade, aptidão física e mental.



CASO NORA

Consciência corporal como fator terapêutico

Moshe Feldenkrais

Relato de como o autor conseguiu a recuperação de Nora, paciente com mais de sessenta anos que, devido a um derrame, ficou incapacitada de ler, escrever e executar as ações mais básicas da vida cotidiana. A teoria da consciência corporal aqui se manifesta em sua plenitude, com seus êxitos e tropeços. Uma viagem prática pelo complexo mente-corpo.



CONSCIÊNCIA PELO MOVIMENTO

Moshe Feldenkrais

Agimos de acordo com nossa auto-imagem que é condicionada por três fatores: constituição, socialização e auto-educação. Feldenkrais nos abre um caminho através de exercícios fáceis que melhoram a postura, a visão, a percepção de si mesmo e a nossa relação com o mundo. É uma lição de amor e respeito ao corpo proporcionando a satisfação de vê-lo responder com presteza, facilidade e precisão.

**PNL para todos www.brasilpnl.com.br
Grandes pessoas, grandes frases.**

“Si os clientes já soubessem conscientemente o que necessitam, não necessitariam de minha ajuda. Por isso si me pedem para fazer algo ou que o faça de alguma forma em particular, isso é seguramente a ultima coisa que farei. E si o cliente não confia em meu profissionalismo e intenções é melhor que nem venha a mim... e que siga com seus problemas.”

Dr. Richard Bandler

“Um bom trabalho de PNL é quando você dedica 80 ou 90% do tempo re-coletando informações e decidindo o que fazer e somente 10 ou 20% fazendo propriamente.”

Dr. Richard Bandler

“Si você trata a dois clientes da mesma forma, pelo menos a um deles você estará tratando mal”

Milton H. Erickson M.D.

“Depois desta sessão me dei conta de que dizer a verdade aos clientes, aquilo que você diz a seus colegas sobre seu cliente, pode ser muito eficiente para produzir mudanças.”

Dr. Frank Farrelly

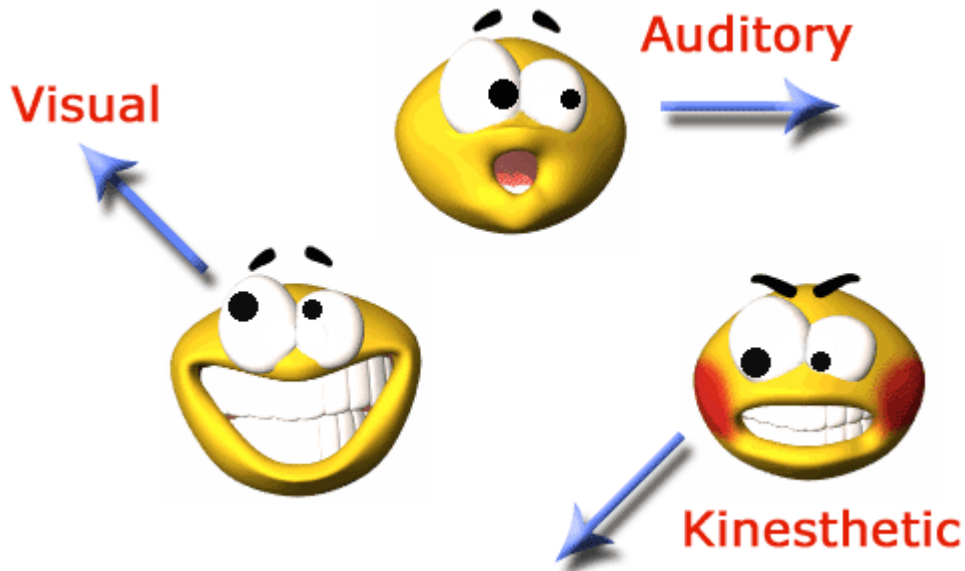
“Quando enviamos os pacientes esquizofrênicos para viver temporariamente com a família de outros pacientes com diferentes sintomas descobrimos que as famílias eram capazes de produzir a mesma esquizofrenia que tinha seu familiar, no paciente que só estava ali temporariamente.”

Dra. Virginia Satir

”Ama a arte, porque pelo menos de todas as mentiras talvez ela seja a menos falsa.” Flaubert

Anuncie sua empresa ou seu evento aqui, na Brasil PNL

PNL Básica www.brasilpnl.com.br
Breve História da PNL



A história da PNL é a história de uma sociedade improvável que criou uma inesperada sinergia que resultou em um mundo de mudanças. No início dos anos 70, o futuro co-fundador da PNL, Richard Bandler, estudava matemática na Universidade da Califórnia, em Santa Cruz. No princípio, ele passava a maior parte do seu tempo estudando computação. Inspirado por um amigo de família que conhecia vários dos terapeutas inovadores da época, ele resolveu cursar psicologia. Após estudar cuidadosamente alguns desses famosos terapeutas, Richard descobriu que, repetindo totalmente os padrões pessoais de comportamento deles, poderia conseguir resultados positivos similares com outras pessoas. Essa descoberta se tornou a base para a abordagem inicial de PNL conhecida como Modelagem da Excelência Humana. Depois, ele encontrou outro co-fundador da PNL, o Dr. John Grinder, professor adjunto de lingüística. A carreira de John Grinder era tão singular quanto a de Richard. Sua capacidade para aprender línguas rapidamente, adquirir sotaques e assimilar comportamentos tinha sido aprimorada na Força Especial do Exército Americano na Europa nos anos 60 e depois quando membro dos serviços de inteligência em operação na Europa. O interesse de John pela psicologia alinhava-se com o objetivo básico da lingüística - revelar a gramática oculta de pensamento e ação.

Descobrindo a semelhança de seus interesses, eles decidiram combinar os respectivos conhecimentos de computação e lingüística, junto com a habilidade para copiar comportamentos não-verbais, com o intuito de desenvolver uma "linguagem de mudança".

No começo, nas noites de terça-feira, Richard Bandler conduzia um grupo de terapia Gestalt formado por estudantes e membros da comunidade local. Ele usava como modelo o seu fundador iconoclasta, o psiquiatra alemão Fritz Perls. Para imitar o dr. Perls, Richard chegou a deixar crescer a barba, fumar um cigarro atrás do outro e falar inglês com sotaque alemão. Nas noites de quinta-feira, Grinder conduzia um outro grupo usando os modelos verbais e não-verbais do dr. Perls que vira e ouvira Richard usar na terça. Sistemáticamente, eles começaram a omitir o que achavam ser comportamentos irrelevantes (o sotaque alemão, o hábito de fumar) até descobrirem a essência das técnicas de Perls - o que fazia Perls ser diferente de outros terapeutas menos eficazes. Havia iniciado a disciplina de Modelagem da Excelência Humana.

Encorajados por seus sucessos, eles passaram a estudar um dos grandes fundadores da terapia de família, Virginia Satir, e o filósofo inovador e pensador de sistemas, Gregory Bateson. Richard reuniu suas constatações originais na sua tese de mestrado, publicada mais tarde como o primeiro volume do livro A

Estrutura da Magia. Bandler e Grinder tinham se tornado uma equipe, e as suas pesquisas continuaram a ser feitas com determinação.

O que os diferenciava de muitas escolas de pensamento psicológico alternativo, cada vez mais numerosas na Califórnia naquela época, era a busca da essência da mudança. Quando Bandler e Grinder começaram a estudar pessoas com dificuldades variadas, observaram que todas as que sofriam de fobias pensavam no objeto de seu medo como se estivessem passando por aquela experiência no momento. Quando estudaram pessoas que já haviam se livrado de fobias, eles viram que todas elas agora pensavam nesta experiência de medo como se a tivessem vendo acontecer com outra pessoa, semelhante a observar um parque de diversões à distância. Com esta descoberta simples, mas profunda, Bandler e Grinder decidiram ensinar sistematicamente pessoas fóbicas a experimentarem seus medos como se estivessem observando suas fobias acontecerem com uma outra pessoa à distância. As sensações fóbicas desapareceram instantaneamente. Uma descoberta fundamental da PNL havia sido feita. Como as pessoas pensam a respeito de uma coisa faz uma diferença enorme na maneira como elas irão vivenciá-la.

Ao buscar a essência da mudança nos melhores mestres que puderam encontrar, Bandler e Grinder questionaram o que mudar primeiro, o que era mais importante mudar, e por onde seria mais importante começar. Por sua habilidade e crescente reputação, rapidamente conseguiram ser apresentados a alguns dos maiores exemplos de excelência humana no mundo, incluindo o Doutor Milton H. Erickson, M.D., fundador da Sociedade Americana de Hipnose Clínica, e amplamente reconhecido como o mais notável hipnotizador do mundo.

O Dr. Erickson era uma pessoa tão excêntrica quanto Bandler e Grinder. Jovem e robusto fazendeiro de Wisconsin, na década de 1920, ele foi atacado pela poliomielite aos dezoito anos. Incapaz de respirar sozinho, ele passou mais de um ano deitado dentro de um pulmão de aço na cozinha da sua casa. Embora para uma outra pessoa qualquer isso pudesse ter significado uma sentença de prisão, Erickson era fascinado pelo comportamento humano e se distraía observando como a família e os amigos reagiam uns aos outros, consciente e inconscientemente. Ele construía comentários que provocariam respostas imediatas ou retardadas nas pessoas a sua volta, o tempo todo aprimorando a sua capacidade de observação e de linguagem.

Recuperando-se o suficiente para sair do pulmão de aço, ele reaprendeu a andar sozinho, observando sua irmãzinha dar os primeiros passos. Embora continuasse precisando de muletas, participou de uma corrida de canoagem antes de partir para a faculdade, onde acabou se formando em medicina e depois em psicologia. Suas experiências e proezas pessoais anteriores o deixaram muito sensível à sutil influência da linguagem e do comportamento. Ainda estudando medicina, ele começou a se interessar muito por hipnose, indo mais além da simples observação de pêndulos e das monótonas sugestões de sonolência. Ele observou que seus pacientes, ao lembrarem de certos pensamentos ou sensações, entravam naturalmente em um breve estado semelhante a um transe e que esses pensamentos e sensações poderiam ser usados para induzir estados hipnóticos. Mais velho, ele se tornou conhecido como o mestre da hipnose indireta, um homem que podia induzir um transe profundo apenas contando histórias.

Na década de 1970, o Dr. Erickson já era muito conhecido entre os profissionais da medicina e era até assunto de vários livros, mas poucos alunos seus conseguiam reproduzir seu trabalho ou repetir seus resultados. Dr. Erickson freqüentemente era chamado de "curandeiro ferido", visto que muitos colegas seus achavam que seus sofrimentos pessoais eram responsáveis por ele ter se tornado um terapeuta habilidoso e famoso mundialmente.

Quando Richard Bandler ligou pedindo uma entrevista, aconteceu de o Dr. Erickson atender, pessoalmente, o telefone. Embora Bandler e Grinder fossem recomendados por Gregory Bateson, Erickson respondeu que era um homem muito ocupado. Bandler reagiu dizendo, "Algumas pessoas, Dr. Erickson, sabem como achar tempo", enfatizando bem "Dr. Erickson" e as duas últimas palavras. A resposta foi, "Venha quando quiser", enfatizando também as duas últimas palavras em especial. Embora, aos olhos do Dr. Erickson, a falta de um diploma de psicologia fosse uma desvantagem para Bandler e Grinder, o fato de esses dois jovens talvez serem capazes de descobrir o que tantos outros não haviam percebido o deixou intrigado. Afinal de contas, um deles havia acabado de falar com ele usando uma de suas próprias descobertas de linguagem hipnótica, hoje conhecida como um comando embutido. Ao enfatizar as palavras "Dr. Erickson, achar tempo", ele havia criado uma frase separada dentro de uma outra maior que teve o efeito de um comando hipnótico.

Bandler e Grinder chegaram no consultório/casa do Dr. Erickson em Phoenix, no Arizona, para aplicar suas técnicas de modelagem, recentemente desenvolvidas, ao trabalho do talentoso hipnotizador. A combinação das legendárias técnicas de hipnotização do Dr. Erickson e as técnicas de modelagem de Bandler e Grinder forneceram a base para uma explosão de novas técnicas terapêuticas. O trabalho deles junto com o Dr. Erickson confirmou que haviam encontrado uma forma de compreender e reproduzir a excelência humana.

Nesta época, as turmas da faculdade e os grupos noturnos conduzidos por Grinder e Bandler estavam atraindo um número crescente de alunos ansiosos por aprenderem esta nova tecnologia de mudança. Nos anos seguintes, vários deles, inclusive Leslie Cameron-Bandler, Judith DeLozier, Robert Dilts e David Gordon dariam importantes contribuições próprias. Oralmente, esta nova abordagem de comunicação e mudança começou a se espalhar por todo o país. Steve Andreas, na época um conhecido terapeuta da Gestalt, deixou de lado o que estava fazendo para estudá-la. Rapidamente, ele decidiu que a PNL era uma novidade tão importante que, junto com a mulher e sócia, Connirae Andreas, gravou os seminários de Bandler e Grinder e os transcreveu em vários livros. O primeiro, Sapos em Príncipes, se tornaria o primeiro best-seller sobre PNL. Em 1979, um extenso artigo sobre PNL foi publicado na revista Psychology Today, intitulado "People Who Read People". A PNL deslanchava.

Hoje, a PNL é a essência de muitas abordagens para a comunicação e para a mudança. Popularizada por Anthony Robbins, John Bradshaw e outros, partículas de PNL se inseriram nos treinamentos de vendas, seminários sobre comunicação, salas de aula e conversas. Quando alguém fala de Modelagem da Excelência Humana, ficar em forma, criar rapport, criar um futuro atraente ou quão "visual" é está usando conceitos da PNL. Estamos encantados que a PNL esteja finalmente se tornando mais conhecida. O fato é que, um pouco de conhecimento pode ser perigoso, ou pode não significar nada. Saber sobre a Modelagem da Excelência Humana é muito diferente do que ser capaz de fazer isso. Saber um pouquinho de PNL é diferente de ter a chance de fazê-la sua. É por isso que escrevemos este livro.

Extraído do livro: PNL – A Nova Tecnologia do Sucesso - Steve Andreas e Charles Faulkner - Equipe de Treinamento da NLP Comprehensive - Editora Campus

Anuncie sua empresa ou seu evento aqui, na Brasil PNL

PNL Intermediaria www.brasilpnl.com.br
Aplicabilidade

Os inúmeros modelos de PNL desenvolvidos até o momento permitiram, entre outros resultados:

1. Cura rápida de fobia (até 10 minutos).
2. Cura rápida de vícios e maus hábitos, como tabagismo e roer unhas.
3. Modelagem de estratégias e capacidades de pessoas e ensino a outras, incluindo:
 - Decisão
 - Aprendizagem
 - Leitura
 - Memorização
 - Motivação
 - Vendas
 - Estabelecimento de empatia com as pessoas

Robert Dilts modelou as estratégias de criatividade de grandes gênios como Einstein, Mozart, Leonardo da Vinci, Nikola Tesla, Walt Disney e até Sherlock Holmes, publicando-as nos três volumes de A Estratégia da Genialidade (traduzidos: Vol. I: Aristóteles, Sherlock Holmes, Walt Disney, Mozart e Vol. II: Einstein). Usando técnicas de PNL, você também pode modelar as estratégias de alguém que conheça.

4. Resolução de conflitos.
5. Cura de traumas intensos, como de estupro.
6. Cura de alergia sem medicamentos.
7. Cura de câncer (contada por Robert Dilts no livro Crenças).
8. Mudança de crenças e convicções limitantes.
9. Aperfeiçoamento de estratégias de definição de objetivos e aumento da flexibilidade de comportamento para atingi-los.
10. Aperfeiçoamento do uso da linguagem na comunicação e na representação de informações.
11. Padronização da hipnose para uso prático, voltado para resultados.

Você pode ter uma idéia ainda melhor da aplicabilidade da PNL conhecendo os temas tratados no III Congresso Latino-Americano de Programação Neurolingüística, de 2005

PNL na Empresa e nos Negócios

PNL aplicada em Negociação e Vendas

PNL como ferramenta de Coaching

PNL aplicada à Aprendizagem

PNL na Educação

PNL na Escola Pública

Projeto da PNL para Professores

PNL na Comunicação e no Relacionamento

PNL no Marketing

PNL na Mediação

PNL e a Espiritualidade

PNL aplicada à Liderança

PNL e a Modelagem

PNL e a Constelação Sistêmica Familiar e Organizacional

PNL aplicada à Resolução de Conflitos

PNL e a Terapia da Linha do Tempo

PNL aplicada à Saúde

PNL e o Xamanismo

PNL e a Neurociência

PNL aplicada à Motivação

PNL aplicada à Auto-Estima

PNL para Gerentes

PNL para Gerentes de Banco

PNL e os Níveis Neurológicos da Consciência

PNL e Noologia

PNL no Treinamento Esportivo

PNL no Tratamento do Tabagismo

PNL na Terapia

PNL e a Hipnose

PNL na Prevenção de Acidentes

PNL e a Biodança

PhotoReading - Aprendizagem Acelerada pela Leitura

PNL aplicada à Timidez

PNL aplicada ao Stress e à Qualidade de Vida

Formação

A formação em PNL é constituída basicamente de três cursos:

- Practitioner (praticante) - inicial, focado em aplicação pessoal de PNL.
- Master Practitioner - para aplicação em outras pessoas.
- Trainer (instrutores) - formação de instrutores

Podem ser encontrados também o Trainer Trainer (formação de instrutores) e o mais recente Pós-Trainer.

Também há cursos de aplicação, como para definição de objetivos, auto-estima e para professores. Embora haja uma estrutura, não há rigidez, e você pode encontrar outros formatos, como Básico e Intermediário.

Anuncie sua empresa ou seu evento aqui, na Brasil PNL