

Golfinho

Informativo de PNL - Neurolingüística

ANO 7 Edição 1 nº 71

dezembro/2000

DENNIS, O PIMENTINHA de Ketcham



Você acredita em si mesmo?

Nesta edição

1	Mensagem de Natal: Minha Árvore de Natal	pág. 2
2	Metáfora: O planetinha amarelo	pág. 4
3	Artigo1: Como tratar com clientes, patrões, e colegas que agem como répteis	pág. 5
4	Artigo2: Câncer, Mente, Ciência e Abismo	pág. 7
5	Artigo3: Operadores Modais	pág. 9
6	Utilização do artigo de Steve... Sim, mas... Resolução de Conflito Íntimo	pág.10
7	Revisão de livro: Sucesso em Educação Física	pág.11
8	Agenda de cursos: Dezembro, Janeiro/2001, Fevereiro/2001	pág.12

Minha árvore de Natal

Quisera, Senhor, neste Natal,
armar uma árvore dentro do meu coração
e nela pendurar em vez de presentes,
os nomes dos meus amigos!

Os amigos de longe e os de perto,
os antigos e os recentes,
os que vejo cada dia,
os que raramente encontro.

Os sempre lembrados,
os que, às vezes, ficam esquecidos,
os constantes e os inconstantes,
os das horas difíceis e os das horas alegres.

Os que, sem querer, eu magoei,
ou, sem querer, me magoaram,
aqueles a quem conheço profundamente,
e aqueles de quem me são conhecidas, apenas as aparências.

Os que pouco me devem
e aqueles a quem muito devo,
meus amigos jovens e meus amigos velhinhos,
meus amigos homens feitos, e as crianças minhas amiguinhas.

Meus amigos humildes, e meus amigos importantes,
os nomes de todos que já passaram pela minha vida;
os que me admiram e me estimam sem eu saber,
e os que eu amo e estimo, sem lhes dar a entender.

Quisera, Senhor, neste Natal,
armar uma árvore de raízes muito profundas
para que seus nomes nunca mais
sejam arrancados da minha vida.

Uma árvore de ramos muito extensos, para que novos nomes,
vindos de todas as partes, venham juntar-se aos já existentes,
uma árvore de sombra muito agradável,
para que nossa amizade seja um momento
de repouso no meio das lutas da vida!

Autor desconhecido

Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística



Curso de aplicação - dezembro

Comunicação & Negociação

Dias 2 e 3 Das 09:00 às 17:30 horas

No Centro de Treinamento da SBPNL

Cursos de formação início de 2001

Practitioner Residencial (Hotel Península em Avaré)

1ª Fase: 02 à 11 de fev/2001. 2ª Fase: 02 à 11 de mar/2001.

Practitioner Extensivo:

Centro de Treinamentos SBPNL (das 09:00 às 17:30 horas)

- 1º Módulo: 03 e 04 de fevereiro de 2001.
- 2º Módulo: 03 e 04 de março de 2001.
- 3º Módulo: 31 de março e 01 de abril de 2001.
- 4º Módulo: 05 e 06 de maio de 2001.
- 5º Módulo: 02 e 03 de junho de 2001.
- 6º Módulo: 30 de junho e 01 de julho de 2001.
- 7º Módulo: 21 e 22 de julho de 2001.
- 8º Módulo: 04 e 05 de agosto de 2001.
- 9º Módulo: 01 e 02 de setembro de 2001.

Master Practitioner Extensivo

Centro de Treinamentos da SBPNL (das 09:00 as 17:30 horas)

- 1º Módulo: 27 e 28 de jan/2001. 2º Módulo: 17 e 18 de fev/2001.
- 3º Módulo: 17 e 18 de mar/2001. 4º Módulo: 07 e 08 de abr/2001.
- 5º Módulo: 19 e 20 de maio/ 2001.

Veja mais informações em: <http://www.pnl.com.br>

Informações e inscrições (011) 3845-1616**

Há 20 anos ajudando as pessoas a desenvolverem seu potencial.

O PLANETINHA AMARELO

Era uma vez um *pequeno* planeta amarelo. Ele fazia parte de um grupo de 7 planetas pequenos e coloridos. Cada um era de uma cor: vermelho, laranja, amarelo, verde, azul claro, azul escuro e roxo. Eles eram comandados por um grande planeta chamado Cereb, que era todo colorido, como a nossa Terra.

No planeta amarelo, tudo era amarelo. As árvores, as flores, a água, a terra. Havia muitos animais e muitos tipos de vida ali. Ele era muito *bonito* e muito *alegre*. Uma grande quantidade dos frutos amarelos de suas árvores amarelas eram distribuídos para os outros planetas, que não possuíam amarelo. Ele alimentava os seus vizinhos com o amarelo. Os planetas vizinhos, por sua vez, enviavam para ele os seus frutos, para alimentá-lo com as outras cores, pois todos eles precisavam de todas as cores para viver. Com essa troca eles se ajudavam uns aos outros e conviviam *harmoniosamente*.

Um dia, no planeta amarelo, houve uma grande tempestade de gelo que destruiu todas as plantas. Ele ficou *doente*. Aí ele não podia mais mandar os frutos amarelos para seus amigos vizinhos.

Os vizinhos ficaram *tristes* e *sentiam muita falta* do amarelo. Eles não podiam ficar sem o amarelo e tiveram de pedir ajuda para Cereb. Ele sempre os ajudava e os protegia dos inimigos invasores, porém era muito exigente. Fazia com que os planetinhas trabalhassem muito, para depois ganhar um pouco das cores de que precisavam. Eles ficavam *cansados*, porém *precisavam se abastecer* de cores para viver e então faziam tudo que o Cereb mandava, e desta forma também colaboravam para o *equilíbrio* planetário.

Desta vez, a tarefa que Cereb lhes deu não era muito *fácil*: criar um jeito de *produzir as substâncias* do amarelo, *por conta própria*, cada um no seu planeta. Isso eles não sabiam fazer. Mesmo assim, tentaram. Fizeram reuniões, conversaram, trocaram idéias, tomaram remédios, mas nada deu certo.

Resolveram, então, pedir ajuda a uma fada que morava nas estrelas: a fada BRANCA, que possuía todas as cores do arco-íris. A fada lhes disse que, *no centro* de cada planeta, *bem no fundo*, havia uma grande caverna, em forma de *coração*, que continha um *tesouro*. Esse tesouro possuía todas as cores e se eles o encontrassem não precisariam mais se submeter às extravagâncias de Cereb. Seriam *auto-suficientes*, isto é, teriam dentro de si mesmos todas as cores e não haveria mais a necessidade de trocar com os outros planetinhas. O Planeta Amarelo também poderia *recuperar-se*, tendo de novo suas árvores e seus frutos através desse tesouro.

A fada Branca lhes ensinou como chegar nessa caverna. Era preciso fazer uma grande *viagem para dentro de si mesmos* e descobrir o lugar certo onde estava o tesouro. Isso deveria ser feito através da *Imaginação*. Ela lhes ensinou também as palavras mágicas para abrir a porta da caverna. Talvez eles encontrassem alguns obstáculos na viagem. Outras palavras mágicas os ajudaria a superá-los.

Para iniciar a viagem eles só precisavam acreditar nisso. A palavra mágica era: *FÉ*. Para superar obstáculos era: *CONFIANÇA*. Para abrir a caverna era: *AMOR*.

No dia seguinte, assim como todos os outros, o Planeta Amarelo partiu para o centro de si mesmo, cheio de *FÉ*, repetindo a palavra mágica a todo momento. Quando ficou cansado, desanimado, com frio, com fome ele repetiu a palavra mágica: *CONFIANÇA*. Quando finalmente chegou ao centro do planeta, diante da caverna *Coração* começou a gritar sem parar a palavra mágica: *AMOR, AMOR, AMOR*.

E a caverna *Coração* foi se abrindo, lentamente. Ele pôde ver, extasiado, as cores do arco-íris saindo de dentro dela, uma por uma, como *fachos de luzes*, cada um de uma cor. Quando a porta se abriu inteira, todas as *luzes* saíram juntas e se *espalharam* por todo o planeta, *curando* e colorindo tudo por onde passavam. Ele ficou muito feliz e percebeu que todo o seu planeta estava colorido. As árvores e as plantas haviam se tornado verdes, cheias de frutos amarelos. As flores eram agora de todas as cores: brancas, amarelas, cor-de-rosa, vermelhas etc. A terra ficou marrom e os passarinhos possuíam penas de todas as cores. Percebeu então que seu planeta estava *curado*. Deixou a porta da caverna *Coração* aberta, para que ele nunca mais precisasse pedir nada a ninguém, *pois tudo que ele precisava para se curar* de qualquer problema *estava dentro dele mesmo*.

Os outros planetinhas também encontraram sua caverna *Coração* e ganharam todas as cores. Assim, continuaram amigos e conviveram em *paz, saudáveis e felizes para sempre*. Cereb, também ficou *muito feliz* por ver os planetinhas com sua saúde *recuperada*.

Maria Madalena O. Junqueira Leite

Trainer em Programação Neurolingüística - PNL

Fone: (0**11) 3101-0780 - Fax: 3106-1696 E-mail: mmjleite@uol.com.br * <http://sites.uol.com.br/mjleite>

Como lidar com clientes, patrões, e colegas que agem como répteis.

por Terry Bragg

Você está frustrado porque não consegue a cooperação necessária de sua gerência ou de sua equipe? Zangado porque seus colegas de trabalho não compreendem a importância daquilo que estão fazendo e agem irracionalmente? Seus clientes perdem o controle e o atacam por assuntos triviais? As pessoas com quem você trabalha se comportam como criaturas desprovidas de cérebro, agindo por impulso, ao invés de lógica?

Pode haver uma explicação simples para esse comportamento. Você pode estar trabalhando com répteis, tanto literalmente como em sentido figurado. Não, não quero dizer que você trabalha com cobras sobre a grama. Os cérebros reptilianos de seus colegas de trabalho podem estar controlando o comportamento deles.

Por que as pessoas agem como répteis?

De acordo com a teoria do cérebro tri-único, desenvolvida pelo Dr. Paul MacLean, Chefe do setor de Evolução do Cérebro e Comportamento do Instituto Nacional da Saúde, temos três cérebros, e não apenas um. Essa teoria pode ajudar a explicar alguns comportamentos, tanto nossos quanto de nossos colegas de trabalho, e o comportamento das pessoas que encontramos.

A haste do cérebro é o cérebro reptiliano. É um remanescente de nosso passado pré-histórico. É útil para decisões rápidas, que não exigem pensamento. O cérebro reptiliano focaliza-se na sobrevivência, e entra em ação quando estamos em perigo e não temos tempo para pensar. Num mundo em que sobrevivem os mais capazes, o cérebro reptiliano preocupa-se com a obtenção do alimento e em não se tornar alimento. O cérebro reptiliano é orientado pelo medo, e entra em ação quando somos ameaçados ou estamos em perigo.

Uma segunda parte do cérebro é a haste límbica ou cérebro mamífero. A haste límbica é a raiz das emoções e sentimentos. Ela afeta o humor e as funções do corpo.

O neocortex é a parte do cérebro mais evoluída e adiantada. Ela governa nossa habilidade de falar, pensar, e resolver problemas. O neocortex afeta a criatividade e a capacidade de aprender. O neocortex abrange aproximadamente 80 por cento do cérebro.

Na Era Industrial, o cérebro reptiliano era apreciado e necessário. As empresas esperavam que os trabalhadores da linha de montagem recebessem as ordens e trabalhassem sem pensar. Os administradores da Era Industrial realizavam as funções do neocortex. Os gerentes é que pensavam, e os trabalhadores faziam o que os gerentes os mandavam fazer.

Na Era da Informação, isso não funciona mais. Hoje, os trabalhadores devem pensar, tomar decisões, e usar sua criatividade. Na Era da Informação, o comportamento reptiliano constitui-se em desvantagem e atrapalhação. Contudo, ainda existe o comportamento de réptil.

Deslocamento para cima e para baixo.

De acordo com a teoria do cérebro trinitário, as pessoas fazem o deslocamento para cima ou para baixo, para usar diferentes partes do cérebro, dependendo da situação. Quando deslocamos para cima, usamos nosso neocortex. É necessário um ambiente seguro para fazer esse deslocamento para cima. Conseqüentemente, a criatividade, o aprendizado e a reflexão acontecem quando nos sentimos seguros, salvos e protegidos. O louvor e a segurança promovem o deslocamento para cima.

Por outro lado, o deslocamento para baixo é realizado quando o cérebro reptiliano se manifesta. As pessoas se tornam répteis quando estão com medo e preocupadas com a sobrevivência. A crítica e o

medo promovem o deslocamento para baixo.

Princípio de aprendizado: Uma pessoa ou uma organização não pode evoluir se estiver fundamentalmente preocupada com a sobrevivência.

O que você pode fazer a respeito dos répteis de sua vida?

Além da sobrevivência física, nós devemos vencer dois medos básicos, no local de trabalho: (1) medo das dificuldades e (2) medo de falhar. Se as pessoas estão com medo das dificuldades ou de serem tratadas como alguém que falhou, elas não serão capazes de assumir risco algum. Uma das tarefas básicas da gerência é criar um ambiente de trabalho em que as pessoas não receiem as dificuldades nem as falhas.

Como é que podemos usar essa teoria? Se os seus clientes, colegas de trabalho, equipe ou gerência superior estão agindo como répteis, o comportamento deles pode estar baseado no medo e na sobrevivência. O cérebro reptiliano governa a ação com base no medo. Nós melhoramos as relações de trabalho reduzindo o medo deles, e melhorando as possibilidades de sobrevivência que eles percebem. Enfatizo a palavra “*percebem*”. O medo, geralmente, é irracional. Embora não consideremos ameaçadora uma determinada situação, as pessoas que trabalham conosco podem ver nela uma ameaça. Os seus cérebros reptilianos começam a dominar e a luta ou a fuga parecem ser as únicas opções que elas são capazes de perceber.

De que maneira você lida com as pessoas governadas pelos seus cérebros reptilianos? (Não, uma lobotomia não é a resposta). As dicas a seguir poderão ajudar:

- Mostre-lhes que eles estão seguros e assegure-lhes que vão sobreviver.
- Ouça ativamente, dando retorno tanto para o conteúdo como para os sentimentos que eles expressarem.
- Deixe-os desabafar e expressar seus sentimentos.
- Não contra-ataque. Responder amavelmente faz com que a situação melhore.

A melhor estratégia, no entanto, é ser proativo e criar um ambiente seguro, que não estimule o cérebro reptiliano.

Não maldiga aqueles répteis sem cérebro que você chama de patrões, clientes e colegas de trabalho. Eles estão usando seus cérebros... a parte errada de seus cérebros. Ajude a erradicar a irracionalidade do local de trabalho, criando as condições nas quais os seus colegas de trabalho possam sentir-se confortáveis, usando a parte superior de seus cérebros.

Terry Bragg, fundador do *Peacemaker Training* em Salt Lake City, Utah, é autor de *31 Dias para Elevar a Auto-Estima*. Como conferencista internacional e consultor empresarial, ele trabalha com organizações que buscam um melhor entrosamento entre seu pessoal, e com indivíduos que querem melhorar suas habilidades pessoais. Para informações sobre suas palestras, livros, seminários e outros programas, favor contatar:

Peacemakers Training

5485 South Chaparral Drive

Murray, Utah 84123 tel. 801-288-9303 e-mail: tbragg@aros.net

Publicado na *Anchor Point* (www.nlpanchpoint.com), Setembro de 2000

Tradução: Hélia Cadore e-mail: lcadore@uol.com.br

CÂNCER, MENTE, CIÊNCIA E ABISMO

Anthony Wightman

O que tenho a dizer aconteceu realmente; mas não de uma maneira milagrosa, e sim da forma como planejei. Sendo mentalmente saudável (discutível; poderia ter acontecido pelo canal visual, cinestésico ou qualquer combinação) e tendo alguma inclinação para a ciência, eu lidei com meu pequeno câncer de pele da maneira como achei que deveria. Fiz tudo de modo errado, mas ainda assim é uma história interessante e serve de base para disciplinas futuras relativas à ciência. Foi de fato culpa minha: eu deveria ter sabido melhor.

Depois de deixar você confuso e talvez duvidando de minha sanidade e certamente de minha veracidade, devo contar-lhe a história a partir do momento em que perguntei pela primeira vez ao clínico geral o que era aquilo que estava crescendo sobre minha mão, no meio de tantas manchas solares.

“Isso é um câncer de pele”, disse ele. “Carcinoma da célula basal. Nada muito sério, mas mesmo assim vou retirar isso para você.”

“Não, obrigado, eu gostaria de tentar, antes, algumas idéias da PNL,” respondi.

O doutor é um homem bem humorado, humano e esperto; e nós nos conhecemos bem para sermos honestos. Ele explodiu em gargalhadas antes de dizer-me que isso não faria mal nenhum, e que eu voltasse para remover o nódulo quando parasse com a brincadeira.

Esse médico tinha uma grande fé na minha capacidade para ajudar seus pacientes deprimidos e perdidos, que procuram o que a PNL pode oferecer, portanto ele não foi cínico. Ele é um homem maravilhoso e cuidadoso, que me mantém em contato com os limites da ortodoxia aparente.

Eu mostrei meu carcinoma da célula basal a dois outros especialistas, a fim de confirmar o diagnóstico e perguntar se não seria algum outro tipo de mancha solar. Não, era câncer mesmo; a única dúvida possível era se se tratava de célula basal ou escamosa, que poderia espalhar-se mais rapidamente, mas que não oferecia uma preocupação imediata.

Eu tinha um diagnóstico e uma condição que necessitava de cura. E, agora, como eu iria realizar essa cura?

Realmente, foi muito interessante essa chance de demonstrar que a trama peculiar das técnicas mentais e científicas, esposadas por Richard Bolstad e Margot Hamblett (ambos membros da Associação de Mágicos Merlin) realmente têm valor real contra as doenças da carne e do sangue.

A razão pela qual segui seus ensinamentos não foi pela inteligência deles ou pelo fato de que eles fizeram o trabalho que eu mesmo deveria ter feito, mas sim porque parece que eles estão ensinando verdades evidentes. Evidentes para mim, de qualquer maneira, apesar da falta de evidência. Isso permitiu-me, pelo menos, reconhecer e aceitar o conhecimento que sempre tive e negava. O conhecimento, talvez, que todos temos.

Eu decidi que o tratamento seria simples. Um tratamento a laser sobre a área afetada, mas de uma natureza muito específica. Letal para a lesão, mas totalmente saudável para o tecido ao redor, e destinado a fazer com que o câncer fosse eliminado, depois de morto.

A beleza do inconsciente é que basta a intenção, e que instruções do tipo “Bem, você sabe o que quero dizer” têm validade para o inconsciente, porque a mente sabe REALMENTE o que a gente quer

dizer. Isso significa que a educação e a inteligência têm pouca importância quando se trata de trabalho mental sobre a gente mesmo. A gente sabe o que quer, e não é necessário definir. Pode-se simplesmente fazer.

Como terapia auxiliar para o laser, eu usei a técnica do sorriso interior Chi Kung (Bolstad, 1998) juntamente com um brilho dourado que penetrava todas as células com saúde e removia todas as células doentes. Isso era feito interiormente. Eu cheguei até a entrar nos vasos sanguíneos e descobrir que o câncer já havia envolvido a veia; aí, passei (mentalmente) um ferro quente por dentro da veia para que qualquer ramificação parasse, e para que não houvesse sangramento quando o câncer caísse.

Depois de uma semana de terapia, mostrei o câncer a um amigo que também é practitioner de PNL e queria ver o resultado. Este não custou a chegar. Na hora do lanche, eu arranhei a pele escamosa no local da lesão, e o nódulo soltou para fora, deixando um buraco nas costas de minha mão e o sangue escorrendo da veia que havia sido arreventada. Eu pedi que parasse, e o sangue começou a cessar, o que surpreendeu Paddy, que vira o fluxo inicial. Com um pedaço de pano pressionado sobre o buraco, o sangue cessou totalmente dentro de uma hora. Isso aconteceu devido aos ferros quentes mentais aplicados por dentro da veia, para chegar a uma cicatrização perfeita, e simples instruções para fechar o buraco agora!!! A cicatrização foi muito rápida e dentro de duas semanas já estava difícil ver onde estivera o nódulo. Ela começou muito áspera, e então eu usei mentalmente uma tábua e uma lixa para alisar a superfície, e um laser de cicatrização.

Um mês depois, a veia já estava curada e não havia mais nenhuma ferida. Se eu não soubesse que o nódulo estivera na junção de duas veias, eu não saberia dizer onde ele crescera. Depois de apanhar sol sobre a mão, parece que o sinal pode ser percebido, mas também pode ser minha imaginação. Foi-se totalmente, e eu agora sei quão grande é nossa capacidade de atingir os objetivos que desejamos.

Todos os três médicos disseram que possivelmente fizeram um diagnóstico errado da “mancha” solar. Eu acho que não erraram, mas viva! Não quero estragar a visão que eles têm do mundo. Na próxima vez, vou deixar fazer uma biópsia.

Eu não fiquei muito impressionado ao receber uma carta do Médico da Empresa, informando-me que meu exame de sangue acusava leucemia, juntamente com uma carta do Hematologista confirmando esse diagnóstico. Depois de meu sucesso com o outro, eu enfrentei com vontade e, dentro de um ano, meu exame de sangue revelou uma enorme infecção viral, mas nenhum sinal de leucemia.

Como eu lido diariamente com a medicina ortodoxa, poderia parecer que eu seguisse unicamente o modelo médico. A medicina tem muito a oferecer, mas eu acredito que ela empalidece em comparação com o poder da mente e do espírito, e os dois deveriam tornar-se um só, e não permanecer separados por um abismo enorme. Acredito que estamos apenas arranhando a superfície de nossas próprias capacidades e que a área mais promissora para a pesquisa está dentro de nossas próprias mentes, nossos corações e nossas almas.

Agradeço a Me, Bella, e Paddy por saberem que eu tinha que fazer essa caminhada. Agradeço ao Richard e à Margot por guiar-me até aqui. Um enorme salto de fé tomou conta de mim nos dois lados do abismo, e o abismo desapareceu.

Bolstad, R. “Reciclando Emoções” pp. 41-47 em Anchor Point, Volume 12, no. 6, 1998.

© 2000 Anthony Wightman.

Anchor Point (www.nlpanchorpoint.com), **Julho 2000**. - Trd. Hélia Cadore, e-mail: lcadore@uol.com.br

Operadores Modais

Steve Andreas*

Com a multidão de padrões específicos que existem na atualidade e a compreensão geral dos aspectos desenvolvidos no campo da PNL nos últimos 25 anos, é útil recordar que a raiz e os fundamentos de todo ele reside no metamodelo. Muitas vezes escutei Richard Bandler dizer que aqueles que realmente entendem o metamodelo, são os que usam os métodos da PNL com um alto grau de habilidade e precisão.

Com os anos, muitas vezes vi a utilidade de retornar a uma antiga particularidade e reexaminá-la para ver o que mais pode ser aprendido. No final dos anos 70, as submodalidades foram utilizadas simplesmente como forma de enriquecer a descrição de uma experiência. No começo dos 80, as submodalidades foram re-caracterizadas como parâmetros básicos de nossa experiência interna e, de modo semelhante as pistas de acesso, também como forma de alterar diretamente esta experiência. Este discernimento deu como resultado a abundância de intervenções poderosas com submodalidades, disponíveis na atualidade.

Ao final dos anos 80, Connirae Andreas reexaminou as 3 posições perceptuais e encontrou uma maneira detalhada de organizar o caos de nossa experiência interna e a de outros nos relacionamentos.

Alinhar as posições perceptuais é uma maneira muito gentil, ainda que poderosa, de clarear nossa relação com outros e de desenvolver entendimento e compaixão por nós mesmos e pelos demais. Em retrospecto, para alcançar isto, este processo utiliza diferenças muito pequenas e sutis na submodalidade de localização.

Existem 9 distinções fundamentais no Metamodelo (Você pode nomeá-las todas?) e uma delas chamada **Operador Modal**. Recentemente eu estive reexaminando e alcancei a compreensão de alguns aspectos úteis. Mais que limitar-me a apresentá-los (e fazê-los tão fáceis que os leitores simplesmente os aceitassem, em lugar de indagar sobre eles ou de melhorá-los), eu pensei que seria mais interessante propor algumas perguntas para levar o leitor a pensar em algumas das direções que tenho explorado.

Com frequência me beneficieei ao fazer perguntas e descobrir que as respostas de outras pessoas eram consideravelmente melhores que as minhas. (Ocasionalmente cheguei a fazer perguntas que parecia que produziriam respostas interessantes, ainda que eu não tivesse respostas úteis até então). Eu espero que isto possa ser, para os leitores, uma oportunidade para seguir este **caminho** em direção a interessantes descobrimentos.

Eu os convido a seguir a direção das perguntas que estão a seguir. A melhor fonte de respostas estará em suas próprias experiências. Também os convido a enviar-me via correio eletrônico ou correio comum, as respostas que encontrem (em inglês somente). Um artigo de continuação aparecerá em um número futuro da Anchor Point (e do Golfinho).

1. O que são eles (os operadores modais), em qualquer caso? O que fazem, e como funcionam?
2. Quantos tipos ou categorias de OM existem, e que nome você daria a cada tipo?
3. Como estão conectados, ou como se relacionam entre eles? Eu encontrei 2 maneiras principais, uma inerente e uma opcional.
4. Que tipo de motivação é indicada por cada OM?
5. Como cada tipo de OM pode ser compreendido como indicador de uma forma específica de incongruência?
6. Que espécie de incongruência é indicada por uma pessoa quando verbalmente ela usa um tipo de OM e não verbalmente expressa um diferente?
7. De que maneira pode ser útil para mudar a experiência de uma pessoa sugerir que substitua um operador modal por outro, e por que é útil?
8. Qual OM está funcionando em uma experiência de total e completa congruência?
9. O que mais pode você predizer sobre a experiência de uma pessoa quando usa um OM?

Aproveitem.

e-mail: andreas@uswest.net

1221 Left Hand Canyon Dr.

Boulder, CO 80302

Steve Andreas, com sua esposa Connirae, vem aprendendo, ensinando e desenvolvendo a Programação Neurolingüística (PNL) por mais de vinte anos. Eles são autores ou editores de diversos livros e artigos de PNL.

Anchor Point (www.nlpanchpoint.com), Janeiro, 2000

Trad. Hélia Cadore – e-mail: lcadore@uol.com.br

Utilização do artigo "Escolhendo um Recurso para Ancorar"

de Steve Andreas

Alguns dias atrás, eu saboreei uma refeição preparada por minha mulher, feita com os melhores ingredientes vegetais, basicamente um prato de arroz com legumes.

No entanto, na primeira garfada, um pedaço de cenoura pareceu-me estragado. Eu acho que ela abriu uma conserva nova. Entre as alternativas que me vieram à mente, eu poderia cuspi-lo fora, engoli-lo e comer o resto à força, engoli-lo e dizer a ela que não podia comer mais, etc.

Então, lembrei-me do artigo de Andreas. Eu mastiguei o bocado (à força) e tomei água. Então, lembrei-me de quando eu passei a gostar de whisky, que antes detestava (menos de um segundo originalmente).

No meio desta lembrança do estado de transição, eu comi um outro bocado e mantive-me lembrando daquele episódio. Depois de três bocados, eu percebi que até estava gostando. Na verdade, no fim da refeição, o gosto já estava bom.

Alguns dias depois, fui servido da mesma refeição! Eu havia esquecido a primeira experiência, até que percebi que a primeira garfada tinha um cheiro desagradável. Mas à medida que chegou mais próximo de minha boca o cheiro ficou bom de repente. Uma experiência esquisita...

John Forster, UK

Sim, mas...

Resolução de Conflito Íntimo

por Victoria F. Pauline L.M.T.

"*Sim, mas ...*" - Quantas vezes a gente ouve pronunciar essas palavras? Quantas vezes você mesmo as pronuncia? "*Sim, mas* eu não tenho dinheiro suficiente." "*Sim, mas* eu não tenho força de vontade." "*Sim, mas* eu não tenho tempo." "*Sim, mas* eu gosto de comer." Seja para perder peso, mudar a carreira, terminar um mau relacionamento, parar de fumar ou quebrar maus hábitos; se nós estivermos em conflito sobre fazer a mudança, ela pode parecer virtualmente impossível e nós podemos levar anos sentindo-nos presos e frustrados. Muitas vezes, isso se deve ao fato de que *sim, mas* implica em necessidades mutuamente exclusivas:

"Eu quero voltar à escola, **mas** preciso economizar dinheiro."

"Eu quero perder peso, **mas** eu gosto de comer."

"Eu quero acabar com esse relacionamento, **mas** eu tenho medo de ficar sozinho."

Existe uma solução para esse dilema? SIM, existe. Peça ao seu companheiro ou sócio, ou amigo, para lhe avisar quando você diz: "*Sim, mas.*" Reveja o que você diz tanto antes como depois da palavra "**mas**". Repita a mesma afirmação e substitua a palavra "*mas*" pela palavra "*e*", e procure notar a diferença.

É possível que mudar uma palavra possa fazer diferença? Sim, é. Como? O uso da palavra "**mas**" implica em uma coisa ou outra. O uso da palavra "*e*" implica em que ambas as coisas podem existir ao mesmo tempo. "Eu quero perder peso e eu gosto de comer." "Eu quero terminar esse relacionamento e tenho medo de ficar sozinho." "Eu quero mudar minha carreira e não sei para o que". Embora os fatos permaneçam os mesmos, os sentimentos sobre eles mudam. Agora há espaço para discussão sobre como satisfazer ambas as necessidades; agora, as duas partes de você podem começar a negociar, em busca de um resultado ganha-ganha. Isso pode ser feito, portanto faça a você mesmo essa importante pergunta. Você está pronto para abandonar o seu **MAS**?

Anchor Point, (www.nlpanchorpoint.com) Setembro, 2000

Trad. Hélia Cadore – e-mail: lcadore@uol.com.br

Sucesso em Educação Física

João Nicolau Carvalho*

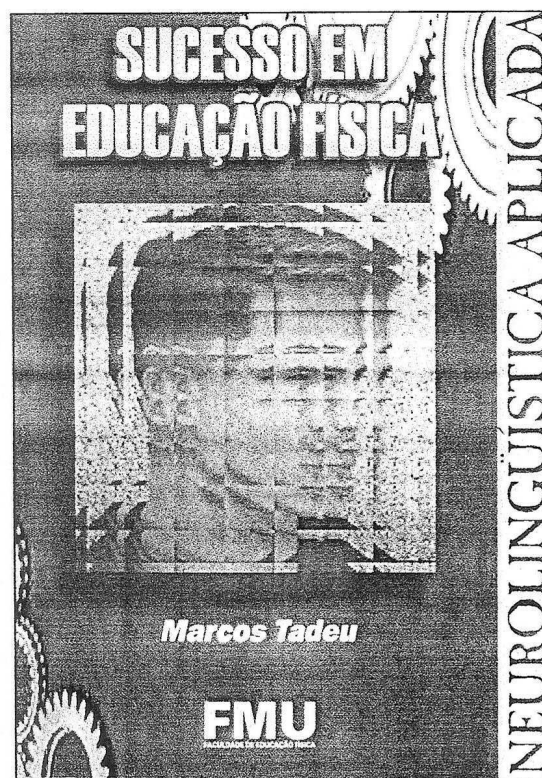
De uns tempos para cá estão aparecendo livros de Programação Neurolingüística tratando de temas específicos. Quer dizer, em vez de obras genéricas, estão sendo lançadas obras sobre saúde, gerência, negócios, liderança, comunicação, educação, esportes etc., o que é muito bom, e reforça a posição de que a PNL, além de sua importância no campo da psicoterapia, tanto individual, como de família e organizacional, é uma "ferramenta" que proveu e promoveu, numa linguagem simples, pragmática, um modelo que, cada vez mais, atua com eficácia, nos diversos e complexos processo de crescimento e interação do ser humano.

O Golfinho tem examinado regularmente todos os lançamentos em língua portuguesa e em espanhol, com destaque, naturalmente, para os editados no Brasil. Resenhamos no mês de outubro último, o livro "Motivação Esportiva", Madras Editora, São Paulo, em que o autor britânico Ted Garratt demonstra, com muita autoridade, que a PNL é um belo instrumento para aumentar o nosso desempenho nos Esportes. Gilberto Cury, diretor da Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística, escreveu há tempos um artigo sobre isso na Folha de São Paulo, alertando que o grande trunfo de Larri Passos, técnico do tenista Gustavo Kuerten, o Guga, é a aplicação de PNL em/por seu pupilo.

Sucesso em Educação Física, de autoria do professor da FMU - Faculdade de Educação Física, Marcos Tadeu, "Practitioner" em PNL, lançamento da Phorte Editora, Guarulhos, São Paulo, parece ser a primeira obra de autor brasileiro que trata da aplicação da Programação Neurolingüística na Educação Física. Partindo da premissa básica de que a PNL elicia e reproduz (modela) as estratégias de sucesso de pessoas excelentes "no intuito de reproduzir também essa excelência", - no treinamento e nas aulas teóricas.

Marcos Tadeu é um pioneiro na aplicação *didática* da PNL na Educação Física. E consegue com objetividade, mostrar os *caminhos introdutórios* que permitirão aprimorar em muito a vivenciação criativa com PNL, por atletas ou não, da educação física e do atletismo no Brasil. Em seu texto desfilam especialistas em medicina desportiva como o Dr. Osmar de Oliveira, ao lado de autores famosos de PNL, como Lair Ribeiro, Anthony Robbins, Robert Dilts, Joseph O'Connor e John Seymour, Maria Amélia Vallim de Oliveira, e Daniel Goleman. -

Há capítulos e segmentos que tratam da fisiologia, memórias musculares, relação corpo e mente, comunicação interpessoal, *rapport*, crenças e valores, flexibilidade, sucesso, sonhos, vontade, determinação, sempre com o enfoque e exemplos agregados à aplicação a PNL na educação física. Tudo isso e mais a bibliografia em 111 páginas.



Título: Sucesso em Educação Física

Autor: Marcos Tadeu

Editora: Phorte Editora, Guarulhos, SP Fone: (011) 279-2793)**

* Professor Universitário, Trainer em PNL

AGENDA DE CURSOS WORKSHOPS E EVENTOS**DEZEMBRO 2000****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**

1 - Comunicação & Negociação 11 e 12 Das 09:00 às 17:30 horas

Informações e Inscrições: (0**11) 3845-1616 e-mail: pnl@pnl.com.br <http://www.pnl.com.br>**INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada**

METAS Data: 09 de dezembro de 2000 Horário: 09:30 às 17:30 horas

Local: ICE - Rua São Salvador, 49 - Flamengo

Informações: (0**21) 551-1032 ou e-mail: pnl@pnl.med.br <http://www.pnl.med.br>**FEVEREIRO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**

1 - Practitioner Residencial - Hotel Península em Avaré

1ª Fase : 02 à 11 de fevereiro de 2001. 2ª Fase: 02 à 11 de março de 2001.

2 - Practitioner Extensivo: - (Centro de Treinam. SBPNL) Das 09:00 às 17:30 horas **Veja pág. 3**3 - Master Extensivo: - (Centro de Treinamentos SBPNL) Das 09:00 às 17:30 horas. **Veja pág. 3**Informações e Inscrições: (0**11) 3845-1616 e-mail: pnl@pnl.com.br**Núcleo Pensamento e Ação - Treinadora: Arline Davis - Rio de Janeiro**

PNL para Treinadores - Módulo I Data: 02 a 12/02/2001 pré-requisito: Master Practitioner

PNL para Treinadores - Módulo II Data: 15 a 26/02/2001 pré-requisito: Módulo I ou Trainer

Informações e Inscrições: tel/fax (0**21) 255-3021

Visite e anuncie em nossos sites:**www.golfinho.com.br**

acessado por mais de 450 visitantes/dia, 14.000/mês

www.metaforas.com.br

acessado por mais de 120 visitantes/dia, 3.600/mês

www.metas.com.br

acessado por mais de 50 visitantes/dia, 1.500/mês

Você pode comprovar pelas estatísticas de acesso em cada site!**Envie sua colaboração para as diversas seções para:****"GOLFINHO" - Diretora: M. Helena Lorentz**

Tel/fax (0**51) 330-2005

Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110/101
90430-080 PORTO ALEGRE-RS - BRASILE-mail: golfinho@golfinho.com.br
INTERNET: <http://www.golfinho.com.br>**ENTRE EM CONTATO CONOSCO**