

# Golfinho

## Informativo de PNL - Neurolingüística

ANO 7 Edição 1 nº 76

Maio/2001



Palavras Mágicas!

Nesta edição		
1	Metáforas – Nasrudin	pág. 2
2	Artigo: Mudança de Crenças pela PNL e EFT	pág. 4
3	Revisão de livros: A Borboleta de Duas Cabeças e Metáforas	pág. 11
4	Agenda de cursos: Maio, Junho, Julho, Agosto, Outubro, Novembro	pág. 12

## A LENDA DAS AREIAS

Vindo desde as suas origens nas distantes montanhas e após passar por inúmeros acidentes de terrenos nas regiões campestres, um rio finalmente alcançou as areias do deserto. E do mesmo modo como vencera as outras barreiras o rio tentou atravessar esta de agora, mas se deu conta de que mal suas águas tocavam a areia nela desapareciam.

Estava convicto, no entanto, de que fazia parte de seu destino cruzar aquele deserto, embora não conseguisse fazê-lo. Então uma voz misteriosa, saída do próprio deserto arenoso, sussurrou:

O vento cruza o deserto, o mesmo pode fazer o rio.

O rio objetou estar se arremessando contra as areias, sendo assim absorvido, enquanto o vento podia voar, conseguindo dessa maneira atravessar o deserto.

Arrojando-se com violência como vem fazendo não conseguirá cruzá-lo. Assim desaparecerá ou se transformará num pântano. Deve permitir que o vento o conduza a seu destino.

Mas como isso pode acontecer?

Consentindo em ser absorvido pelo vento.

Tal sugestão não era aceitável para o rio. Afinal de contas, ele nunca fora absorvido até então. Não desejava perder a sua individualidade. Uma vez a tendo perdido, como se poderá saber se a recuperaria mais tarde?

O vento desempenha essa função – disseram as areias. – Eleva a água, a conduz por sobre o deserto e depois a deixa cair. Caindo na forma de chuva, a água novamente se converte num rio.

Como é que posso saber que isto é verdade?

Pois assim é, e se não acredita não se tornará outra coisa senão um pântano, e ainda isto levaria muitos e muitos anos; e um pântano não é certamente a mesma coisa que um rio.

Mas não posso continuar sendo o mesmo rio que sou agora?

Você não pode, em caso algum, permanecer assim – retrucou a voz. – Sua parte essencial é transportada e forma um rio novamente. Você é chamado assim ainda hoje por não saber qual é a sua parte essencial.

Ao ouvir tais palavras, certos ecos começaram a ressoar nos pensamentos mais profundos do rio. Recordou vagamente um estágio em que ele, ou uma parte dele, não sabia qual, fora transportada nos braços do vento. Também se lembrou, ou lhe pareceu assim, de que era isso o que devia fazer, conquanto não fosse a coisa mais natural.

Então o rio elevou seus vapores nos acolhedores braços do vento, que suave e facilmente o conduziu para o alto e para bem longe, deixando-o cair suavemente tão logo tinham alcançado o topo de uma montanha, milhas e milhas mais longe. E porque tivera suas dúvidas o rio pôde recordar e gravar com mais firmeza em sua mente os detalhes daquela sua experiência. E ponderou:

Sim, agora conheço a minha verdadeira identidade.

O rio estava fazendo seu aprendizado, mas as areias sussurraram:

Nós temos o conhecimento porque vemos essa operação ocorrer dia após dia, e porque nós, as areias, nos estendemos por todo o caminho que vai desde as margens do rio até a montanha.

E é por isso que se diz que o caminho pelo qual o Rio da Vida tem de seguir em sua travessia está escrito nas Areias.

Do livro: Histórias da Tradição Sufi  Editora Dervish

# Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística



## A Essência da Identidade

**14 à 17 de junho**

(Centro de Treinamento da SBPNL) Das 09:00 às 17:30 horas.

## Cursos de formação 2º semestre

### Practitioner Residencial

(Hotel Península em Avaré)

**1ª Fase:** 17 à 26 de ago.    **2ª Fase:** 21 à 30 de set.

### Trainer Training

(Hotel Península em Avaré)

20 à 27 de outubro (período integral)

### Master Residencial:

(Hotel Península em Avaré)

14 à 25 de novembro (período integral)

## Cursos de Aplicação - Maio

Comunicação na Negociação 19 e 20 de Maio

Auto-Estima 26 e 27 de Maio

(Centro de Treinamento da SBPNL) Das 09:00 às 17:30 horas.

## Cursos de Aplicação - Junho

Atingindo Objetivos 09 e 10 de Junho

Comunicação na Negociação 23 e 24 de Junho

O Poder da Linguagem 30 de Junho e 1º Julho

(Centro de Treinamento da SBPNL) Das 09:00 às 17:30 horas.

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

Informações e inscrições (0\*\*11) 3845-1616

**Há 21 anos ajudando as pessoas a desenvolverem seu potencial.**

Rua Paes de Araújo, 29 conj. 146 • 04531-090 • São Paulo-SP • fone/fax (0\*\*11) 3845-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br)

## MUDANÇA DE CRENÇAS PELA PNL E EFT

*Don A. Blackerby, Ph.D.*

Há muitos anos atrás, quando comecei a trabalhar com estudantes com diagnóstico de ADD (*Attention Deficit Disorder*) – Desordem de Deficiência de Atenção, eu descobri que muitos dos estudantes tinham um trauma básico e muita raiva. Eu precisava encontrar uma maneira de ajudá-los a purificar suas emoções trancadas em seus corpos, a fim de ter acesso às suas mentes. Freqüentei, então, um seminário sobre Terapia do Campo do Pensamento (*Thought Field Therapy* - TFT) e encontrei o que precisava – uma maneira rápida e eficiente de liberar emoções. Para aqueles que ainda não a conhecem, a TFT foi brilhantemente desenvolvida por Robert J. Callahan, PH. D., (ver “Callahan” na referência bibliográfica), e é amplamente considerada como a maneira mais avançada de lidar com traumas de todos os tipos. A TFT exige que se aprendam diversos protocolos ou seqüências, juntamente com o toque nos pontos dos meridianos de energia do corpo. Problemas diferentes necessitam de protocolos diferentes. Os resultados são rápidos e duradouros.

Ao final do seminário sobre TFT, o dirigente informou que havia um protocolo capaz de cobrir praticamente todos os problemas. Esse protocolo chamava-se Técnica de Libertação Emocional (*Emotional Freedom Technique* (EFT) e foi desenvolvido por Gary Craig ( veja “Craig” na referência bibliográfica), um dos alunos do Dr. Callahan. O dirigente do seminário ensinou-nos a EFT e eu a tenho usado com clientes bloqueados por emoções pesadas, bem como com alunos que têm ADD. Tenho usado para curar raiva, sintomas de ADD, confusão, depressão, sentimentos opressivos de todos os tipos, frustrações e abuso, dentre muitas outras emoções.

Portanto, antes de prosseguir, vamos ver como funciona a EFT. É simples e fácil de fazer. (Porém, como acontece com a PNL, para realizá-la com estilo e domínio, é preciso treinamento. Se você está interessado em receber treinamento sobre a EFT ou em ler mais sobre isso, dê uma olhada no web site do Gary Craig, na referência bibliográfica).

Começa-se por identificar o problema a ser tratado e pedir ao cliente que lhe atribua uma palavra código ou uma “frase lembrete.” Depois, é preciso avaliar a força do problema. Alguns praticantes da EFT fazem testes musculares, e outros pedem ao cliente para avaliar, dentro de uma escala de 0 a 10, em que 0 representa nenhuma força, e 10 é a força máxima. Então, enquanto o cliente acessa o problema com a frase lembrete, o instrutor o conduz através dos passos da EFT, como segue:

### Procedimento EFT

1. Preparação ... Repita 3 vezes esta afirmação:

*“Embora eu tenha esse(a) \_\_\_\_\_  
eu aceito a mim mesmo completa  
e profundamente.”*

*ou: “Embora eu ainda tenha um pouco  
de \_\_\_\_\_ eu aceito a mim  
mesmo completa e profundamente.”*

enquanto fricciona continuamente o Ponto Reverso Psicológico. (ver ilustração a seguir).

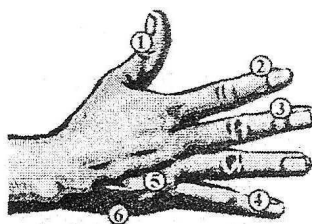


2. Sequência ... Pressione mais ou menos 7 vezes em cada um dos seguintes pontos de energia, repetindo a frase lembrete em cada ponto.

- EB = Começo da sobrancelha
- SE = Lado do olho
- UE = Abaixo do olho
- UN = Abaixo do nariz
- CH = Queixo
- CB = Início do osso do pescoço
- UA = Embaixo do braço
- TH = Dedo polegar
- IF = Dedo indicador
- MF = Dedo médio
- BF = Dedo mínimo
- KC = Lateral da mão
- PR = Ponto de Reversão Psicológica



Ponto de Reversão Psicológica



- 1. TH
- 2. IF
- 3. MF
- 4. BF
- 5. Gamut Pt.
- 6. KC

3. Procedimento de 9 vezes o ponto Gamut... Friccione continuamente o ponto Gamut, enquanto realiza cada uma das seguintes ações:

- (1) Olhos fechados                      (2) Olhos abertos
- (3) Movimento dos olhos p/baixo à direita (4) Movimento dos olhos p/baixo à esquerda
- (5) Girar os olhos em círculo              (6) Girar os olhos na outra direção
- (7) Cantar, durante 2 segundos, uma canção, com os lábios fechados
- (8) Contar até 5      (9) Idem ao número 7.

4. Sequência (novamente)... Pressione 7 vezes em cada um dos pontos de energia, enquanto repete a frase lembrete em cada ponto: EB, SE, EU, UN, Ch, CB, UA, Th, IF, MF, BF, KC.

Avalie novamente a força do problema. Geralmente ela diminuiu. Se houver ainda alguma força, faça a EFT sobre o problema “remanescente”. A preparação e a frase lembrete são ajustadas, a fim de mostrar que você está tratando do problema *remanescente*. Continue até desaparecer completamente. Às vezes, um novo conceito ou assunto relacionado ao problema poderá surgir, após o desaparecimento do problema. Quando isso acontece, repita a EFT sobre o novo assunto.

Assim, por exemplo, há um ano atrás eu estava trabalhando com um adolescente jogador de tênis, que tinha problema em manter a postura durante os jogos. Isso ocorria quando ele jogava sem a presença de um juiz. A tarefa do juiz é julgar se a bola está ou não dentro dos limites. Quando meu cliente pensava que seu oponente estava fraudando, ele se enfurecia e perdia a concentração e o foco. Sua cólera ia a 10. Nós fizemos EFT sobre a cólera e ela desceu para 5. Fizemos a preparação com a raiva remanescente, friccionamos mais uma vez os pontos da EFT e ela caiu para 1. Ao perceber a mudança, ele observou: “Você sabe, não é apenas o fato de eu me

encolerizar. O que realmente me chateia é quando estou jogando com um amigo e ele trapaceia – sinto-me traído!” Este é um exemplo de outro aspecto ou assunto revelado após a liberação da emoção do primeiro aspecto. Nós repetimos o procedimento da EFT sobre a traição, até sentir que aquelas emoções desapareceram.

Uma habilidade muito importante para o Praticante da EFT é a de ser capaz de dar assistência ao cliente para descobrir e desenvolver novos aspectos. Muitos Praticantes da EFT são altamente capacitados, talentosos e intuitivos, e fazem um trabalho excepcional com seus clientes. Uma das maneiras como procuro ajudar meus clientes é usando o modelo dos Níveis Lógicos da Experiência, a fim de buscar possíveis aspectos novos. Isso me permite não apenas utilizar minha intuição, mas também ter um guia para me assistir em dar aos meus clientes acesso a todos os aspectos remanescentes. Portanto, antes de prosseguir vejamos os Níveis Lógicos da Experiência.

### **NÍVEIS LÓGICOS**

**Espiritual / Sistema Superior** – As tentativas de realizar mudanças neste nível afetam nossa experiência como parte de um sistema muito superior. Responde à pergunta: A QUEM MAIS SERVE ESTA MUDANÇA? Ou, QUAL É A VISÃO SUPERIOR PARA ESTA MUDANÇA?

**Identidade** – As tentativas de realizar mudanças neste nível afetam a auto-imagem e o objetivo geral. Responde à pergunta: QUEM SOU EU AO BUSCAR ESTA MUDANÇA e/ou QUE TIPO DE PESSOA SOU AO PROCURAR ESTA MUDANÇA? e/ou QUAL É MEU OBJETIVO AO PROCURAR ESTA MUDANÇA?

**Crenças e Valores** – As tentativas de realizar mudanças neste nível afetam a motivação e a permissão, afetando as razões porque tentamos mudar. Responde à pergunta: POR QUE EU ESTOU PROCURANDO ESSA MUDANÇA?

**Capacidades** – As tentativas de realizar mudanças neste nível afetam comportamentos através de um mapa mental, habilidade ou estratégia. Responde à pergunta: MENTALMENTE, DE QUE MANEIRA EU REALIZO A MUDANÇA?

**Comportamento** – As tentativas de realizar mudanças neste nível afetam ações específicas tomadas dentro do meio ambiente. Responde à pergunta: O QUE EU DEVO FAZER, OU QUE AÇÕES DEVO TOMAR PARA REALIZAR ESTA MUDANÇA?

**Ambiente** – As tentativas de realizar mudanças neste nível afetam os limites externos dentro dos quais a pessoa tem que agir. Responde às perguntas de ONDE e/ou QUANDO e/ou COM QUEM EU PRATICO ESTA MUDANÇA?

Quando eu comecei a usar a Programação Neurolingüística (PNL) para modelar a experiência subjetiva de clientes com ADD (Desordem de Deficiência de Atenção), eu usei extensivamente os Níveis Lógicos. Os sintomas conhecidos da ADD, como hiperatividade, distração, esquecimento, impulsividade, falta de organização, e procrastinação são diagnosticados no Nível Lógico do Comportamento. O que eu encontrei foram sintomas no Nível Lógico. Eu descobri que o uso da EFT para fazer isso, apressa muito o processo.

**Golfinho**  
Informativo de PNL

<http://www.pnlbrasil.com.br> <http://www.golfinho.com.br> <http://www.pnl-golfinho.com.br>

Bem-vindo ao portal da PNL no Brasil (Programação NeuroLingüística)

**Pensamento do dia**  
Metáfora do semana 24/02/2001  
Artigo do mês 17/02/2001  
Agenda de Cursos 16/02/2001

Para iniciar o novo milênio, o Desafio Mental de 10 dias em word, para download.

Um novo site que você vai gostar de conhecer: [www.metas.com.br](http://www.metas.com.br)  
Veja estatísticas de acesso ao site desde 5/5/96 em 1º/01/2001

web design

Instituto Latino-Americano de PNL  
Sociedade Brasileira de PNL NOVOS CURSOS  
Vivências  
LEOCÍDES MARGON

**METAS & OBJETIVOS**  
Pensamento do dia

**ESPORTES VENDAS**  
**NEGOCIAÇÃO LIDERANÇA**  
**SENSUALIDADE PNL NEW LINGUAGEM**  
**EDUCAÇÃO HIPNOSE MURAL NEW**  
**RELACIONAMENTOS ENSINO COMUNICAÇÃO**  
**DEPRESSÃO FÓBIAS DROGAS TIMPEZ**  
**METÁFORAS SEDUÇÃO LINKS**

Comitê Mind  
Sociedade Brasileira de PNL NOVOS CURSOS  
Metaprocessos Avançados  
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Inicial Pesquisa Lista Crianças Livros Educação Literatura

**Bem-vindo ao Mundo das Metáforas**

Pesquisa por palavra-chave (abaixo)  
Lista de metáforas 19/02/2001  
Metáforas para crianças 22/02/2001  
Metáfora da Semana

Livros de Metáforas  
Mudanças com Metáforas, na Educação  
Metáfora na Literatura  
Comentários, sugestões e colaborações enviar para: [metafora@golfinho.com.br](mailto:metafora@golfinho.com.br)

Veja estatísticas de acesso ao site 01/01/2001

R&R CRIANÇA  
Sociedade Brasileira de PNL NOVOS CURSOS  
METAS & OBJETIVOS

Em primeiro lugar, o ambiente muitas vezes é o mecanismo de gatilho para os sintomas de ADD. Salas de aula, barulho, muitas atividades, palestras enfadonhas e coisas semelhantes podem desencadear os sintomas da ADD. Muitos dos remédios recomendados nos livros têm a ver com o controle do ambiente ao redor da pessoa que sofre de tais sintomas. Muitas escolas possuem “salas silenciosas”, onde os alunos podem ir estudar. Às vezes, os professores trocam esses alunos de lugar, em busca de um onde haja menos distração. Fazê-los realizar os toques da EFT sobre aquilo que eles sentem ao seu redor quando surgem os sintomas da ADD é uma das intervenções mais fáceis. Exemplos: ver ou ouvir um determinado professor, um irmão ou irmã, uma sala de aula, ou ser obrigado a fazer uma lição escolar enfadonha, são apenas algumas das possibilidades. Portanto, faça ao cliente a seguinte pergunta, ouça e note as respostas resultantes da emoção: “Quando você começa a experimentar o sintoma \_\_\_\_\_ de ADD, o quê ou quem você vê ou ouve?” Faça-o elaborar, para que você possa ler a reação emocional.

Conforme já mencionei, os sintomas de ADD relacionados acima são inicialmente vistos como comportamento. Alguns dos remédios mais comuns, na literatura sobre ADD, além de tomar remédios, são as técnicas de modificação de comportamento (como, por exemplo, fazer o aluno se movimentar). Realizar muitas vezes os toques da EFT sobre esse comportamento poderá eliminá-lo ou, pelo menos, liberar o aluno da bagagem emocional ligada aos sintomas.

No Nível da Capacidade, eu encontrei dois fenômenos em alunos com ADD. O primeiro, é o sentimento de que sua mente está fora de controle. O que descobri foi que muitos têm imagens múltiplas em suas mentes e não conseguem controlá-las ou focalizar somente uma. Às vezes, as imagens giram ao redor, às vezes aparecem e desaparecem misteriosamente. Eu tratei de um menino de 12 anos que me disse que tinha 16 imagens de uma só vez, sob a forma de 4 carreiras com 4 monitores de TV. Cada TV mostrava um assunto diferente. Outros, descreveram sua experiência subjetiva como shows gigantescos, com imagens voando por toda parte, à semelhança de estrelas cadentes. Uma das maneiras como faço o teste é dar-lhes uma tarefa mental que os force a estabilizar uma imagem em sua mente. Dou-lhes uma palavra que já saibam escrever e os faço escrever de trás para frente ou da direita para a esquerda. Se a mente deles estiver fora de controle, eles vão exclamar: “Eu não consigo segurar a imagem, ela vai embora!” ou “Minha mente não me deixa fazer isso, ela leva embora!” Então, eu realizo a fricção sobre seu sentimento de que a mente está fora de controle até que eles voltem a ter controle novamente.

Em segundo lugar, quando eles já podem controlar suas mentes, procuro ensinar-lhes COMO APRENDER na sala de aula. Nossas escolas pressupõem que as crianças saibam *como* aprender na sala de aula e não aceitam a responsabilidade de ensinar-lhes estratégias eficientes de aprendizado. A maioria dos professores está focalizado em dar-lhes ATIVIDADES DE APRENDIZADO (que estão no Nível Lógico do comportamento) e deixam que o aprendizado aconteça por si mesmo (ex.: escrever a mesma palavra dez vezes). Esta é uma grande falha que ocorre em nossas escolas, e que cria fortes traumas em muitos estudantes. Esse trauma ocorre com estudantes “normais” que não conseguem aprender, bem como com aqueles que têm “incapacidade de aprendizado”. Muitos, se não todos aqueles que foram diagnosticados com ADD e, particularmente, com ADHD foram repetidamente traumatizados na escola. Grande parte



deste trauma provém do fato de que eles não podem controlar suas mentes e, portanto, não conseguem aprender efetivamente na sala de aula. Eu fricciono sobre esses traumas, enquanto garanto a eles que as coisas vão mudar, pois eu também vou ensiná-los COMO APRENDER. Essas estratégias de aprendizado são extensivamente discutidas em meu livro *Rediscover the Joy of Learning* (Redescubra a Alegria de Aprender).

No Nível Lógico seguinte, de Crenças/Valores, eu descubro que muitos estudantes têm falta de crenças e valores positivos e fortalecedores a respeito da escola e do aprendizado, ou já adquiriram crenças e valores “limitantes”. Por exemplo, alguns estudantes com ADD que têm a sensação de que suas mentes estão fora de controle, adotam uma crença inconsciente de que “Eu não posso controlar minha mente!” ou “Minha mente leva-me a fazer coisas que resultam em problemas!” Eles também têm crenças limitantes sobre o valor da escola, como “A escola exige demais!” ou “A escola é chata!” Eles também adotam crenças sobre sua própria capacidade, como “Eu não consigo aprender \_\_\_\_\_!” ou “Eu não consigo acompanhar a matemática!” Na verdade, eles podem ter crenças em todo e qualquer nível lógico. Eliciar essas crenças limitantes e mudá-las para outras mais fortalecedoras, em todos os níveis, pode ser e é uma experiência realmente transformadora para os alunos com os quais trabalho. A combinação do aprendizado de novas estratégias eficazes de aprendizado com a eliminação de crenças limitantes juntadas a crenças fortalecedoras pelos Níveis Lógicos completa muito bem a transformação. Após essa cobertura dos Níveis Lógicos, eu vou compartilhar com vocês uma maneira de mudar as crenças limitantes através do uso da EFT.

Muitos estudantes com ADD e ADHD têm crenças limitantes no nível da identidade, porque grande parte do feedback que eles recebem dos pais, professores, e orientadores indica o quanto eles são diferentes como pessoas. Assim, no Nível da Identidade, muitas vezes eles possuem crenças do tipo “Eu sou diferente dos outros”, “Eu sou esquisito”, ou “Eu sou embotado”, ou “Eu sou incapaz de aprender.” ou “Eu tenho ADD.” A mudança das crenças limitantes nesse nível envia reverberações por todos os níveis lógicos inferiores e exerce um grande impacto sobre o estudante.

Quando estou trabalhando com um adolescente com diagnóstico de ADD, eu procuro muito as crenças limitantes no Nível Lógico mais elevado, i.e., Espiritual / Sistema Superior. Ao final da adolescência, eles poderão estar traumatizados pelo sistema a um grau tal que podem até tornar-se anti-sociais, de muitas maneiras. A gente ouve eles dizerem coisas como: “Por que Deus fez isso comigo, eu não mereço isso” ou “Por que as escolas não me ajudam – ninguém liga para mim!” Eles se sentem tão excluídos da sociedade que, às vezes, juntam-se a gangues para se sentirem unidos a um grupo de identidade e ter uma sensação de pertencer.

No verão passado, durante meu treinamento de certificação do *Rediscover the Joy of Learning* (Redescubra a alegria de aprender), eu estava mostrando como usava a EFT com os alunos, quando percebi que havia acrescentado uma ou duas formas. Ao analisar mais de perto o que eu estava fazendo, notei que eu tinha desenvolvido uma maneira nova e mais rápida de mudar as crenças limitantes. A estrutura de como mudar as crenças limitantes começa com a criação da dúvida sobre a crença limitante antiga seguida pela introdução da nova crença que é, a seguir,



energizada. As crenças se tornam permanentes na medida do investimento emocional. Quando você tem uma crença limitante criada por traumas e você usa a EFT sobre essa crença limitante, isso drena, com efeito, a emoção negativa da crença limitante. Enfraquece a força da crença, que abre caminho para a entrada da dúvida. Se você fizer com que eles imediatamente escolham uma crença nova, empoderadora e que a repitam enquanto fazem novamente o protocolo da EFT, você está conectando emoções novas e positivas à nova crença – efetivamente instalando-as neles.

Com o jogador de tênis do qual falei acima, após termos retirado sua raiva e o sentimento de traição, eu perguntei a ele como ele queria reagir ao fato quando alguém tentasse lográ-lo. Sua resposta foi: “Eu quero que a energia da raiva seja traduzida em mais energia para meu jogo, e quero que seja uma energia focalizada!” Nós resumimos assim: “Eu escolho que quando alguém tentar me trapacear, isso se transforme em energia focalizada!” Fizemos novamente os toques da EFT em todos os pontos de energia, enquanto repetíamos a nova crença. Isso liga a nova crença a uma energia positiva e conecta uma reação positiva à trapaça. Na última vez que eu verifiquei, ele não tinha mais problemas com a raiva na quadra de tênis. Na verdade, ele estava jogando melhor do que nunca. No torneio estadual de tênis, ele chegou até a rodada final, vencendo alguns oponentes que nunca havia vencido.

Outro exemplo ocorreu recentemente, quando um agente de seguros me procurou porque tinha medo de rejeição quando precisava marcar visitas aos clientes por telefone. Durante sete anos, ele havia sido um agente de seguros com muito sucesso em sua carreira. O estresse que ele enfrentava, no entanto, era insuportável, e ele o passava para a família. Necessitava de auxílio. Eu fiz com que ele experimentasse o medo da rejeição e mandei-o atribuir um número. Ele escolheu 8. Enquanto ele estava sentindo o medo da rejeição, eu o conduzi através dos toques de EFT. Para sua surpresa, quando ele terminou, não conseguia mais acessar nenhum medo de rejeição – zero. Eu fiz a ponte ao futuro, levando-o a imaginar todos os tipos de situações diferentes, e ele não foi capaz de acessar o medo. Então, perguntei a ele como ele queria reagir quando precisasse realizar tais visitas. Ele replicou: “Eu quero ser confiante e calmo quando realizo as visitas.” Nós resumimos isso à crença seguinte: “Quando faço visitas, escolho ser confiante e calmo.” Ele repetiu a nova crença enquanto passava pelos toques da EFT. Na última vez em que falei com ele sobre o assunto, após vários meses, ele já não tinha problemas em marcar tais visitas.

O que é bom a respeito da capacidade de eliciar e mudar crenças limitantes para crenças fortalecedoras, é o quanto as mudanças são abrangentes e transformadoras. Principalmente quando as crenças são mudadas nos Níveis Lógicos mais altos. Quando você muda uma crença no Nível da Identidade, por exemplo, ela afeta todas as crenças dos níveis inferiores, todas as capacidades e comportamentos. Devido ao fato de que essas mudanças são tão abrangentes, eu quero que meus clientes integrem as mudanças através dos Níveis Lógicos, na minha presença.

Eu vejo que a integração solidifica a(s) nova(s) crença(s) e a(s) estabelece no futuro, em mudanças específicas que eles podem esperar. Geralmente eu faço isso fisicamente, fazendo com que o cliente escreva cada um dos seis níveis num pedaço de papel e os coloque alinhados no chão, a uma distância de 30, 40 cm. O jogador de tênis mencionado acima caminhou sobre cada um dos níveis, e eu fiz a ele as seguintes perguntas, deixando-o elaborar suas respostas:

- Nível do Ambiente – “Onde, quando e com quem você escolhe focalizar a energia?”
- Nível do Comportamento – “Que comportamentos ou ações você tomará quando escolher focalizar a energia?”
- Nível de Capacidade – “Que estados mentais ou estratégias você vai tomar quando escolher focalizar a energia?”
- Nível de Crenças/Valores – “Que valores e crenças você vai precisar e usar quando escolher focalizar a energia?”
- Nível da Identidade – “Que tipo de pessoa você é, para escolher que a energia seja focalizada?”
- Nível Espiritual / Sistema Superior – “A quem mais isso vai servir, ou a que visão ou missão maior vai servir, você escolher focalizar a energia?”

À medida que o cliente caminha sobre os níveis lógicos, começando no ambiente até o nível espiritual / sistema superior, as respostas tornam-se mais gerais e podem até ser metafóricas. Após completarem a caminhada, eu peço que voltem e a façam novamente sobre os Níveis Lógicos com o foco em sua identidade expandida e senso de missão ou visão. Esta caminhada dupla sobre os Níveis Lógicos, não somente baseia a nova crença na realidade e ações, mas também lhes dá um sentido superior de significado e finalidade. Isso também garante que todos os níveis lógicos sejam conectados, e que não haja qualquer lacuna em nenhum dos níveis. Quando o jogador de futebol saiu de meu escritório, ele sentiu-se com poder e confiante que não teria mais problemas com a raiva, na quadra de tênis.

Minha experiência no trabalho com estudantes com dificuldades na escola (particularmente aqueles que têm sintomas de ADD), mostrou-me que é incrivelmente importante encontrar todas as crenças limitantes a respeito da escola e do aprendizado, e substituí-las por crenças mais fortalecedoras. No passado, era muito desgastante conseguir que um estudante, especialmente jovem, deixasse isso acontecer. O uso da EFT para facilitar a mudança de crença tornou essa tarefa rápida e divertida. E, também pode ser feita com crianças muito jovens.

#### REFERÊNCIAS:

Roger J. Callahan, PH.D., [www.tftrx.com](http://www.tftrx.com)

Gary H. Craig, [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

---

*Don A. Blackerby, Ph.D., é o fundador de SUCCESS SKILLS (Habilidades de Sucesso), em Oklahoma City, Oklahoma, USA. Ele foi professor de matemática e diretor de colégio, e fundou a SUCCESS SKILLS em 1981, com a finalidade de utilizar a PNL para ajudar estudantes com dificuldades na escola. Em 1996, ele escreveu o livro: Rediscover the Joy of Learning, no qual descreve suas estratégias e processos baseados na PNL para ajudar alunos com dificuldade, inclusive os que sofrem da Desordem de Deficiência de Atenção (ADD). Don não é psicólogo, nem psiquiatra ou médico; ele é um educador com certificação em Programação Neurolingüística (PNL) e exerce a atividade de treinador pessoal. No campo espiritual, ele é um ministro religioso ordenado e registrado no Estado de Oklahoma.*

*Você pode contatar o Dr. Blackerby em:*

*SUCCESS SKILLS, P.O.Box 42631, Oklahoma City, OK 73123, USA.*

*Fone: 1-405-773-8820*

*Fax: 1-405-7735427*

*E-mail: [info@nlpok.com](mailto:info@nlpok.com). site: [www.hlpok.com](http://www.hlpok.com)*

*Anchor Point, Março 2001.*

*Trad.: Hélia Cadore. E-mail: [lcadore@uol.com.br](mailto:lcadore@uol.com.br)*

## "A Borboleta de Duas Cabeças" e "Metáforas"

João Nicolau Carvalho \*

Vânia Lúcia Slaviero, autora do livro DE BEM COM A VIDA, lança mais duas obras, agora como co-autora.

A BORBOLETA DE DUAS CABEÇAS, livro – infantil tem como co-autor o arquiteto Roberto Sabatelli Adam, responsável pelo belo visual da história, pelas cores, pelo inusitado nas ilustrações. O texto tem pinceladas de PNL, e o livro, muito bem editado, um excelente recurso pedagógico para as crianças. Roberto e Vânia vêm se somar a autores como Luiz Otávio que, com a coleção Toque Mágico, nos deixou belíssimas obras destinadas a ajudar pais, educadores e terapeutas a abrirem novos caminhos para as crianças, com base na revolucionária teoria ericksoniana e em PNL.

A Borboleta de Duas Cabeças é uma obra para a garotada curtir visual e cinestésicamente, edição da Gráfica e Editora Lastro, de Curitiba-PR.



Já o livro METÁFORAS, também edição da Lastro, Vânia Lúcia Slaviero e Maura Loires Diniz adentram uma área rica e misteriosa que é a metáfora.

A Apresentação é de Allan Ferraz Santos Jr., diretor da Synapsis – Núcleo de Programação Neurolingüística, São Paulo.

Maura Loires Diniz, uma das co-autoras de METÁFORAS, é psicóloga clínica e Máster em PNL. Vânia Lúcia Slaviero é formada em Yoga Terapia e Trainer em PNL. As duas conseguiram produzir um livro altamente rico e inédito na bibliografia de autores brasileiros de Programação Neurolingüística.

METÁFORAS é uma obra de edição muito bem acabada, com belas ilustrações, com estórias singulares, algumas bastante criativas, que ressignificam crenças e valores do leitor.

O apêndice II, muito bem elaborado, relaciona o objetivo de cada estória, esclarecendo qual a ferramenta de PNL aplicada e citando a fonte bibliográfica. É um “achado” muito inteligente e as autoras estão de parabéns.



METÁFORAS é um livro povoado de histórias de nossos avós, pais, amigos, e construído de tal forma que o leitor, sem saber, vai agregando ensinamentos, aprendizagens, sabedoria, ressignificações, crenças, criatividade, reestruturações, mudança de história pessoal – e muito mais.

Título da obra: **A Borboleta de Duas Cabeças**

Editora: Lastro, Curitiba

Autores: Vânia Lúcia Slaviero e

Roberto Sabatelli Adam

Título da obra: **Metáforas**

Editora: Lastro, Curitiba

Autores: Vânia Lúcia Slaviero e

Maura Loires Diniz

\* Professor Universitário, Trainer em PNL

**AGENDA DE CURSOS WORKSHOPS E EVENTOS****MAIO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**Informações e Inscrições: (0\*\*11) 3845-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br)19 e 20 **Comunicação na Negociação**26 e 27 **Auto-Estima** todos no **Centro de Treinamento da SBPNL** Das 09:00 às 17:30 horas**INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada - Dr. Jairo e Helen Mancilha**Programação Neurolingüística Aplicada à **Aprendizagem** DATA: De 19 A 20/05

LOCAL: Rua São Salvador 49 – Flamengo – Rio de Janeiro HOR: Sáb. e Dom. de 9 às 18 horas

Informações: (0\*\*21) 551-1032 ou [www.pnl.med.br](http://www.pnl.med.br)**JUNHO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**Informações e Inscrições: (0\*\*11) 3845-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br)09 e 10 **Atingindo Objetivos**De 14 à 17 - **A Essência da Identidade**23 e 24 **Comunicação na Negociação**30/6 à 1º/7 - **O Poder da Linguagem**Todos no **Centro de Treinamento da SBPNL** Das 9 às 17:30 horas**INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada - Dr. Jairo e Helen Mancilha**Programação Neurolingüística Aplicada à **Criatividade** DATA: 9 e 10/06Programação Neurolingüística Aplicada à **Liderança** DATA: De 30/06 a 1º/07

LOCAL: Rua São Salvador 49 – Flamengo – Rio de Janeiro Sáb. e Dom. de 9 às 18 horas

Informações: (0\*\*21) 551-1032 ou [www.pnl.med.br](http://www.pnl.med.br)**JULHO 2001****INAP - Instituto de Neurolingüística Aplicada - Dr. Jairo e Helen Mancilha****Trainer Training** DATA: 13 a 22 de julho

LOCAL: Hotel Centro Marista - tel/fax: (0xx24) 465-2266 – Mendes – Rio de Janeiro

Informações: (0\*\*21) 551-1032 ou [www.pnl.med.br](http://www.pnl.med.br)**AGOSTO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**Informações e Inscrições: (0\*\*11) 3845-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br)**Practitioner Residencial** - Hotel Península em Avaré ( período integral)

1ª Fase: 17 à 26 de agosto 2ª Fase: 21 à 30 de setembro

**OUTUBRO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**Informações e Inscrições: (0\*\*11) 3845-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br)**Trainer Training** Hotel Península em Avaré ( período integral) De 20 à 27 de Outubro**NOVEMBRO 2001****SBPNL - Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística**Informações e Inscrições: (0\*\*11) 3845-1616 e-mail: [pnl@pnl.com.br](mailto:pnl@pnl.com.br)**Master Residencial** Hotel Península em Avaré ( período integral) De 14 à 25 de Novembro**Envie sua colaboração para as diversas seções para:****"GOLFINHO" - Diretora: M. Helena Lorentz**

Tel/fax (0\*\*51) 330-2005 a partir 27 de maio 3330-2005

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