

WORKSHOP DE COACHING E PNL COMO
FERRAMENTAS GERADORAS DE MUDANÇAS

WORKBOOK

A SUBJETIVIDADE DA EXPERIÊNCIA HUMANA

AULA 1

POR FÁBIO COSTA

"QUANDO A NOSSA CONSCIÊNCIA EXPANDE, NADA NO
NOSSO MUNDO PODE MUDAR, MAS TUDO É DIFERENTE!"



WORKBOOK – AULA 1

Nesta primeira aula abordamos a subjetividade da experiência humana. A nossa percepção, aquilo a que chamamos realidade é formada através da forma como generalizamos, distorcemos e eliminamos os estímulos recebidos pelos nossos cinco sentidos.

Numa segunda fase, é condicionada pelos nossos programas interiores, através de referências que temos relativamente a experiências passadas, crenças e outras condicionantes.

De forma a entender o nosso mecanismo interior, a PNL surge como uma disciplina que descreve a interação entre o corpo, a mente e a linguagem, e de que forma podemos, através de estratégias específicas, colocarmo-nos em estados mais produtivos, utilizando a nossa fisiologia e a nossa linguagem.

A PNL foca-se essencialmente no nosso processo subconsciente, que é a estrutura mais profunda da nossa mente. É onde estão enraizadas as nossas crenças mais profundas e todos os nossos comportamentos automatizados.

A mente consciente é a estrutura mais superficial da nossa mente. Ela tem a capacidade de programar o subconsciente para novos comportamentos e hábitos.

A nossa personalidade, o mecanismo de defesa que é responsável pela nossa interação com o mundo, procura responder a três necessidades: Amor, respeito e aceitação.

A forma de procurar estas três necessidades varia consoante o centro de inteligência dominante:

Mentais - A sua preocupação principal é: _____

Emocionais - A sua preocupação principal é: _____

Instintivas - A sua preocupação principal é: _____

Quando não conseguimos responder a estas necessidades, começamos a entrar em estados emocionais pouco produtivos, entrando em períodos de negatividade, ruminação e em casos mais complexos, em comportamentos autodestrutivos.

No entanto, a um nível mais profundo, a nossa experiência é formada por três princípios. Os 3 princípios da experiência humana. Eles são:

Princípio da _____ Princípio do _____ Princípio da _____

Princípio da _____ - O princípio universal de que tudo surge do nada. A inteligência superior que nos mantém vivos. A matéria de todas as coisas. Aquilo que tem o poder de nos guiar através da vida.

Princípio do _____ - Um Dom divino. Uma energia criativa, sem forma, à qual damos uma forma. A forma que damos ao pensamento dá forma à nossa vida. Um denominador comum usado pelas pessoas para criar pensamentos.

Princípio da _____ - O que permite reconhecer a forma e dar-nos a noção da existência da vida. Aquilo que nos diz o que a vida é e significa. É o que nos faz procurar dentro de nós as respostas para as situações mais desafiantes da nossa vida.

Quando percebemos estes três princípios, começamos a questionar “o que é verdadeiramente.”, ou “o que eu acho que é.” Grande parte das nossas conclusões são subjetivas e fruto de especulações, de histórias que contamos a nós próprios, tentando encaixar aquilo que vemos em algo que já sabemos.

O ser-humano tem de estar em constante crescimento, caso contrário começa a sentir-se frustrado, sem valor e sem propósito. Quando não alimentamos as nossas 4 dimensões, começamos a perder motivação.

As nossas 4 dimensões são: _____, _____, _____ e _____.

Devemos alimentar constantemente estas dimensões, se possível numa base regular, não descurando nenhuma delas.

Neste exercício que proponho, vamos tentar “alimentar” três dessas dimensões.

O exercício chama-se “Testar a realidade”. O propósito é o de olhar para uma ou mais situações/experiências que tivemos, e perceber que:

- 1 – O nosso mecanismo de pensamento é muito idêntico, independentemente da situação;
- 2 – Os nossos sentimentos estão viciados;
- 3 – Dissociarmo-nos da situação em si, colocando-nos na pele de outra pessoa, permite resgatar outros recursos a que normalmente não temos acesso.
- 4 – Refletindo que um ponto de vista de outra pessoa, diferente do nosso, também pode ser o nosso.

1 **Recorde-se de uma situação emocionalmente difícil que vivenciou nos últimos tempos.**

A situação emocionalmente mais difícil de gerir para mim nos últimos tempos foi _____.

2 **Tente perceber tudo o que estava a pensar, e registe o que disse a si próprio, as suas reações, durante o acontecimento.**

Naquela altura, eu disse para mim próprio(a) _____, e a primeira coisa que fiz foi _____.

3 **Identifique e registe a conclusão a que chegou.**

Naquele momento, a conclusão a que eu cheguei foi _____.

4 **Anote os sentimentos específicos causados pela interpretação que fez.**

O que eu senti naquela situação foi _____.

5 **Se outra pessoa, por quem tenho grande afeto, tivesse passado pela mesma situação, o que é que eu lhe diria?**

Se essa pessoa estivesse numa situação emocionalmente difícil, eu dir-lhe-ia _____.

6 **Termine refletindo sobre a possibilidade de ter interpretado a situação apenas de um ponto de vista. Se se tivesse dissociado da situação, qual seria o desfecho da mesma na altura.**

Se eu me tivesse dissociado da situação, eu _____.