

AUTO - HIPNOSE E VISUALIZAÇÃO MENTAL

ANDRÉ PERCIA DE CARVALHO

APERCIA@TERRA.COM.BR

PARTE I

PARTE ABERTA

PROCEDIMENTO DE AUTO-HIPNOSE

Em termos simples, a melhor maneira de auto-hipnotizar-se, é condicionar sistematicamente seu corpo e sua mente no sentido de modificar suas respostas de acordo com sua vontade. Você precisa aprender a perceber a diferença entre os diversos estados de consciência para, em seguida, aprender a deslocar-se de um estado para o outro. De acordo com o que muitos hipnotizadores escreveram, existe uma tendência de se obter respostas fisiológicas e psicológicas mais rápidas quanto mais você pratica as técnicas.

Mesmo que já tenha experiência com procedimentos similares, evite adiantar-se pulando etapas de nosso processo.

I – PERCEBENDO OS DIFERENTES ESTADOS DE CONSCIÊNCIA

Haward Gardner, pesquisador da Universidade de Harvard propôs uma nova maneira de se pensar na questão das inteligências. Inteligência foi, então, proposta como a forma de se fazer distinções. Quanto mais distinções fazemos sobre qualquer área, nos tornamos mais inteligentes nela.

Inicialmente proponho que você se torne mais inteligente na percepção mais detalhados dos diferentes estados de consciência, dos diferentes ritmos corporais e estados mentais.

No seu caderno de trabalhos ou num gravador passe a escrever suas observações acerca dos diferentes estados de consciência: Sonolência, fadiga, excitação, ansiedade, desejo sexual e orgasmo, raiva, relaxamento, sono e sonhos, ingestão de álcool e/ou nicotina (se você fizer uso). O que acontece com seu corpo e sua mente nestes estados? Quais as diferenças de um estado para o outro? Que fatores ou "gatilhos" fazem com que saia de um estado para o outro?

Passe de uma semana a dez dias registrando suas observações da forma mais detalhada que conseguir. Trata-se de um valioso estudo sobre a sua pessoa que lhe será muito útil quando estiver praticando a auto-hipnose.

II – USANDO A RESPIRAÇÃO PARA CONSEGUIR MUDANÇAS FISIOLÓGICAS E PSICOLÓGICAS

A respiração profunda tem o poder de acelerar ou diminuir o seu ritmo. Se estivermos muito excitados e/ou tensos, ela pode conduzir-nos a um estado mais profundo e relaxado. Se estivermos muito relaxados, ela pode nos excitar.

A técnica é muito simples. Inicialmente sente-se ou deite-se numa posição confortável. Com o tempo, poderá usar a técnica em pé ou andando, ou mesmo conversando com outras pessoas de olhos abertos. Feche os olhos. Respire profundamente pelo nariz até encher o peito de ar. Segure o ar nos pulmões por quatro ou cinco segundos. Em seguida, solte o ar dos pulmões pela boca vagarosamente. Repita o processo por não mais do que cinco vezes, ou correrá o risco de obter a reação oposta da desejada.

Experimente usar a técnica e escreva ou grave os resultados em seu caderno de trabalhos. Você relaxou ou

ficou mais excitado como queria? O que aconteceu com seu corpo e sua mente?

Você verá que cada vez ficará mais fácil. Você poderá ser capaz de relaxar ou excitar-se com apenas uma ou duas respirações com a prática.

III - TÉCNICA DA CONTAGEM

Um próximo passo no sentido de se condicionar para atingir um estado de consciência alterada, é usar a técnica da contagem.

Inicialmente faça não só esse mas outros trabalhos num local de pouca ou nenhuma luminosidade, silêncio ou som de relaxamento (música de relaxamento, mantras, sons da natureza, o que você preferir), e assumindo uma postura corporal de máximo relaxamento, sentado ou deitado. Com o tempo, você deverá ser capaz de fazer em pé, andando, falando com pessoas sem que elas percebam etc.

Comece sempre com as respirações profundas que ensinamos anteriormente. Diga para você mesmo que está caminhando gradativamente para um estado físico e mental mais profundo, mais tranquilo e mais saudável na medida em que for contando regressivamente de 100 até zero. Você pode contar vagarosamente em voz alta ou mentalmente. Contar inicialmente em voz alta provoca monotonia e fadiga hipnótica, o que favorece o processo. Nos intervalos de um número para o outro, internalize a mensagem "mais e mais profundo", que pode ser representada em sua mente na forma visual (um letreiro piscando a frase, você descendo escadas para um "subterrâneo", uma cena ou imagem que você associa ao relaxamento profundo, como uma paisagem na natureza, uma obra de arte etc.), auditiva (uma "voz interna" repetindo esta frase em meio ao som ou silêncio) ou sinestésica (sugestões para a indução de sensações corporais de relaxamento) ou uma imagem que integre os

três elementos (imagem, som e sensações). Fique a vontade para escolher.

Pode ser que você durma ou entre num estado intermediário ou profundo de consciência alterada. Sugiro dois procedimentos:

1 – Antes de iniciar este ou quaisquer trabalhos, faça um “contrato” consigo. Habitue-se a dizer o que quer daquela indução, quanto tempo vai durar e, no caso de entrar num nível mais profundo onde ocorre perda do controle consciente, dizer quanto tempo permanecerá neste estado (quantos minutos). Alguns usam com muito sucesso esta técnica para combater a insônia, e se dão sugestões para passar da hipnose para o sono natural acordando normalmente no outro dia.

2 – *Enquanto não adquire um maior controle, recomendo que use um despertador de som agradável e que lhe soe prazeroso e que se programe, no contrato, para “despertar” dois minutos antes.*

Escreva e grave os resultados. Depois de ficar uma semana contando de 100 a 0, passe as próximas semanas contando de 50 até 0, depois 20 até 0, 5 até 0 e, finalmente 3 até 0. Para que você consiga a proeza de entrar num estado de consciência alterada em três segundos, é fundamental que gaste no mínimo uma semana de práticas diárias (ou tempo equivalente) em cada uma das etapas sugeridas para que ocorra um condicionamento de sua resposta fisiológica e psicológica.

Auto-hipnose significa estar consciente, porém num estado mais relaxado. Escreva sobre a diferença entre estar acordado, de olhos fechados e auto-hipnotizado.

Tendo se condicionado como ensinei, estou assumindo que 0 (zero) é o Estado Ideal para Trabalhos

Mentais (ou Estado ITM). Neste estado, usaremos nossa mente hipnotizada para o alcance de nossos objetivos.

IV – ESTABELECENDO UMA ÂNCORA

Âncoras são “gatilhos” que nos possibilitam mudanças instantâneas de comportamento. Basicamente nos condicionamos a mudar para um estado físico e psicológico diferente do que estamos em alguns segundos. Artistas e esportistas, por exemplo usam âncoras o tempo todo: aquela respiração antes da prova, aquela palavra antes do início do espetáculo etc.

Em primeiro lugar escolha o gatilho que servirá como âncora para induzi-lo imediatamente a um Estado ITM: No caso da auto-hipnose, recomendamos que seja uma palavra que você repetirá mentalmente, pois palavras em voz alta ou gestos podem causar excitação motora e dificultar o processo de entrada num nível mais tranquilo. Pode ser uma palavra, uma frase, um salmo ou oração, uma música ou vários destes elementos combinados.

Depois de escolher a âncora, precisamos condicioná-la para que ela produza os efeitos desejados. Toda a vez que você entrar num Estado ITM, onde a sensação de estar num ritmo fisiológico e psicológico diferente, repita mentalmente a palavra-gatilho ao mesmo tempo em que focaliza os detalhes do estado em questão: sensações corporais, mentais, torpor, forte relaxamento físico e mental etc. Depois de repetir por algumas vezes a âncora, diga mentalmente para si que toda vez que a utilizar, seu corpo e sua mente produzirão imediatamente o estado desejado.

Você precisará de aproximadamente 21 a 30 repetições para que a âncora produza os resultados desejados. Basta que você pratique normalmente a indução

hipnótica e que condicione os resultados positivos a âncora como acabamos de ensinar.

No uso constante da âncora, sempre que tiver oportunidade, comece com as respirações profundas e então se utilize da âncora. Esta técnica pode ser especialmente útil quando precisamos nos acalmar reduzindo o nível de tensão ou quando desejamos fazer uma programação mental e não temos tempo para induções profundas e demoradas. Você pode ter sido chamado para uma reunião surpresa e se sente tenso ou nervoso com isso, mas precisa ir lá e dar o melhor de si. Neste caso a âncora pode ajudá-lo a entrar no estado desejado rapidamente.

Você pode criar uma âncora um pouco mais complexa se tiver dificuldades em permanecer calmo e controlado para eventualidades como falar em público, ter de conversar com pessoas difíceis, enfrentar desafios em geral que exigem muito de você etc. Basta imaginar em cores fortes, com brilho, som e movimentos o estado de paz e tranqüilidade que deseja atingir: Expressão corporal, movimento corporal, atitudes, fala etc. Fazendo assim, você associa estas características à sua âncora e tenderá a entrar neste estado ao usá-la.

VI – TÉCNICA DO ABRIR E FECHAR DE OLHOS

Trata-se da mesma técnica da contagem no item de número II com a variação de que, a cada número, você abre e fecha os olhos rapidamente, mantendo-os abertos apenas por uma fração de segundos. Você pode até contar em voz alta. Contar em voz alta e abrir e fechar os olhos leva a fadiga hipnótica.

**SAINDO DO ESTADO ALTERADO DE
CONSCIÊNCIA**

Desde o início do treinamento, você deve se condicionar a sair do estado alterado de consciência por sua vontade.

Tendo terminado seus trabalhos mentais, programações, descansos etc. Diga a você mesmo algo do tipo: "Eu vou respirar profundamente e fazer uma contagem de 0 a 5. A cada número, vou saindo deste estado e caminhando para um estado de vigília mais tranqüila e menos estressante. Ao contar 5, abrirei os olhos e sentirei grande disposição física e mental"

Pausadamente respire quatro ou cinco vezes pelo nariz e expire pela boca sem prender a respiração. Em seguida conte pausadamente de 0 a 5 e repita à cada dois números que despertará com grande disposição ao contar 5.

Algumas pessoas fazem a hipnose com intuito de relaxar por alguns minutos ou horas. Coloque um despertador, mas programe-se para despertar dois minutos antes. Repita várias vezes que seu inconsciente tem o poder de monitorar o tempo e que vai te despertar dois minutos antes que o despertador toque.

SUGESTÕES HIPNÓTICAS E PÓS-HIPNÓTICAS E A UTILIZAÇÃO PRÁTICA DOS ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA

Ok, você aprendeu a entrar num estado de consciência alterada, e conseguiu se condicionar, inclusive, a atingi-lo em poucos minutos ou mesmo segundos. Você sabe que neste estado, tanto o corpo quanto a mente encontram-se num outro ritmo diferente da vigília. Você poderá experimentar um torpor, um forte relaxamento entre outras sensações. Mas... O que fazer com isso? Para que serve?

Estudos e pesquisas com a hipnose e outros estados de consciência alterada sugerem fortemente que, neste

estado, aparentemente usamos mais capacidades físicas e psicológicas do que no estado de consciência ordinária. Abaixo, vamos apresentar várias situações práticas onde a auto-hipnose poderia ser utilizada como uma ferramenta com chances de contribuir significativamente para o sucesso no objetivo a ser alcançado.

*Para aprender a usar a auto-hipnose e melhorar resultados pessoais e profissionais diversos, **faça uma contribuição para a Associação Lutando para Viver**, e amplie suas possibilidades de sucesso!*

PARTE II

(MEDIANTE CONTRIBUIÇÃO PARA A ASSOCIAÇÃO)

TRANSFORMANDO VISÕES EM REALIDADE

O cérebro trabalha melhor quando alinhamos nossas Visões, metas, atitudes, estratégias e quando, depois disso, ensaiamos nosso futuro.

Antes de entrar no Estado ITM, escreva em seu caderno de trabalhos:

1 – Uma visão para sua vida pessoal e profissional. Um significado e um propósito maior que o mantenha inspirado.

2 – Metas coerentes, que são ações que, na prática, buscarão satisfazer sua visão. Escreva de cinco a dez metas que ajudarão a transformar aquela visão em realidade.

3 – Atitude: O que você tem de acreditar, ser, com o que você tem de se comprometer para conquistar suas visões e metas.

4 – Estratégia: Que planejamentos de curto, médio e longos prazos pessoais e profissionais você pode fazer?

Após ter escrito com detalhes esta seqüência, entre no Estado ITM e ensaie seu futuro obedecendo à seqüência que escreveu em seu caderno de trabalhos. A imagem deve ser grande, grande,

colorida, brilhosa, sonora e a emoção de atingir tais resultados no futuro devem estar presentes.

Faça a incubação de vinte a trinta dias. Se sentir necessidade, modifique suas anotações e aspectos da visualização hipnótica.

TRABALHANDO OS FATORES DO SUCESSO DE NAPOLEON HILL

Napoleon Hill tornou-se mundialmente conhecido por ter desenvolvido um estudo que apontou seis características que sempre estavam presentes em pessoas de sucesso. Tais características são fundamentais na vida do esportista.

A primeira característica é Auto Estima. *Em seu caderno de trabalho responda essa e as próximas perguntas que vou formular:*

Você gosta de si mesmo? Você se respeita? Você investe tempo, recursos e toma iniciativas para o seu desenvolvimento pessoal, familiar e profissional? Você busca e desenvolve meios para fazer o que tem de ser feito para seu sucesso da melhor maneira possível?

Se você respondeu SIM, escreva meios para melhorar cada vez mais. Se você respondeu não, analise com muito cuidado suas respostas para modificar o que for preciso no sentido de melhorar sua auto - estima característica essa considerada a mais importante.

Uma vez tendo entrado num Estado ITM, crie uma imagem grande, colorida, brilhosa, sonora e emotiva onde você:

- . Toma atitudes em sua vida pessoal e profissional voltadas para o seu crescimento e desenvolvimento, trazendo benefícios diversos.*
- . Atende suas necessidades pessoais e profissionais dando-se o devido respeito e consideração, fazendo que as pessoas atentem para seus direitos, seus desejos especialmente se forem ecológicos, saudáveis e trouxerem benefícios para todos.*
- . Transforma "problemas" em "desafios", "dificuldades" em "aprendizagem", "obrigações" em "momentos agradáveis e prazerosos".*

A segunda característica estudada por Hill é o fator Comunicação.

Em seu caderno de trabalhos escreva:

Você se esforça para que sua informação atinja seu interlocutor de uma forma que ele possa compreender? Você se liga nas características de seu interlocutor que poderiam facilitar o processo de comunicação? Você mantém sua mente aberta para procurar compreender o que as pessoas tentam te transmitir mesmo quando usam métodos que não são exatamente os seus para se expressar ou dizer o que pensam e sentem? Você está feliz com o retorno que obtém de seus familiares e pessoas diretamente envolvidas em sua atividade profissional?

Se você respondeu SIM, escreva meios para melhorar cada vez mais. Se você respondeu não, analise com muito cuidado suas respostas para modificar o que for preciso no sentido de melhorar sua auto - estima característica essa considerada a mais importante.

A terceira característica detectada por Hill nas pessoas de sucesso é: metas. Saber onde se está e aonde se quer

chegar. Transformar efetivamente "sonhos" em "realidade", que é o que já estamos fazendo através de reflexões, distinções e técnicas ao longo de todo este trabalho.

A quarta característica detectada por Napoleon Hill em pessoas de sucesso é Atitude. Atitude é um posicionamento, uma determinação interna no sentido de se alcançar alguma coisa importante.

Em seu caderno de trabalhos, responda as seguintes perguntas:

Eu tenho uma atitude predominantemente positiva, otimista e construtiva em face da vida e da minha preparação plena para meu sucesso profissional? Eu me mantenho determinado e motivado para a conquista de objetivos pessoais e profissionais mesmo em situações desafiadoras?

- Se você respondeu SIM, escreva meios para melhorar cada vez mais. Se você respondeu não, analise com muito cuidado suas respostas para modificar o que for preciso no sentido de melhorar sua auto - estima característica essa considerada a mais importante.

Entrando num estado ITM, pense nas situações desafiadoras de sua vida. *Crie imagens, no mesmo padrão que as anteriores, focando o que você deve ser, pensar, no que deve acreditar, como deve se manter determinado e o que te motiva a prosseguir rumo a conquista dos seus objetivos. Nesta etapa, focalizar nas emoções que vai experimentar ao atingir seus objetivos é fundamental.*

A Quarta característica identificada por Hill é Ação, que significa fazer o que tem de ser feito. Em seu caderno de trabalhos, divida a folha ao meio: um lado para sua "vida

pessoal” e outro para sua “vida profissional”. Em ambos os lados, responda:

Onde estou, ou seja, como posso caracterizar minha vida profissional? Para onde vou, ou seja, onde quero chegar com meus treinamentos e dedicação ao esporte? Como posso sair de “onde estou” para chegar “aonde vou”, ou seja, quais os caminhos, estratégias que usarei? Onde terei de ser flexível e analisar situações antes de agir?

Se você respondeu SIM, escreva meios para melhorar cada vez mais. Se você respondeu não, analise com muito cuidado suas respostas para modificar o que for preciso no sentido de melhorar sua auto - estima característica essa considerada a mais importante.

Entre num estado ITM e crie uma imagem nas mesmas condições sobre suas ações. Para fazer o que precisa fazer como terá de se comportar? Que postura física terá de assumir? O que, como e com quem terá de falar? Visualize-se fazendo todas essas coisas da forma mais perfeita que puder gerando inúmeras conseqüências fantásticas para você e para aqueles que estão à sua volta.

O último fator estudado por Hill foi a Ambição, que significa nada mais nada menos do que “desejo de possuir”.

Em seu caderno de trabalhos responda as seguintes perguntas:

Eu consigo ter uma imagem clara e precisa daquilo o que quero para meu futuro pessoal e profissional? Eu consigo fazer um “elo” entre meu presente e meu futuro entendendo o futuro como algo que já está se iniciando no meu presente?

Se você respondeu SIM, escreva meios para melhorar cada vez mais. Se você respondeu não, analise com muito

cuidado suas respostas para modificar o que for preciso no sentido de melhorar sua auto - estima característica essa considerada a mais importante.

Entre num estado ITM e, em suas imagens mentais grandes, coloridas, brilhosas, movimentadas e sonoras veja-se no seu futuro pessoal e profissional, vivendo-o em toda a intensidade e com toda a riqueza de detalhes (visuais, auditivos e sinestésicos) como se ele já estivesse acontecendo, inclusive as emoções de vivê-lo.

Os seis fatores do sucesso de Napoleon Hill se complementam. Por isso, seria muito útil, depois de alguma prática com cada um deles isolados, coloca-los em seqüência durante a mesma indução auto-hipnótica, repetindo-a de 21 a 30 dias, e depois uma vez por semana durante 1 ano, tamanha a importância de focalizá-los e desenvolve-los. Isso contribuirá significativamente para o alcance de suas metas pessoais e profissionais.

TÉCNICA PARA ERRADICAR HÁBITOS DESAGRADÁVEIS E FOBIAS

A técnica que apresentarei a seguir deve ser vista como complementar. Hábitos enraizados e fobias geralmente precisam ser acompanhados por psicólogos. Contudo, a técnica pode acelerar consideravelmente aquele que está buscando melhora diante deste quadro.

Em seu caderno de trabalhos, escreva a situação que gostaria de erradicar. Vamos supor: medo de errar e vender. Escreva quando foi a ultima vez que teve medo de errar e vender? Escreva o início da situação, o ápice, que deverá ter sido o confronto com clientes difíceis e falhas e o terrível mal estar e o medo e as conseqüências disso em sua vida.

Tendo escrito a seqüência, entre num Estado ITM e veja-a na forma de um filme em preto e branco, desfocado, sem brilho, sem som e com movimentos prejudicados (como se fossem filmes antigos). Tendo chegado ao final, volte a cena para trás, como se estivesse rebobinando um filme num aparelho de vídeo cassete em grande velocidade. Tendo chegado ao início, avance rapidamente para frente a seqüência introduzindo as coisas mais malucas e sem sentido e improváveis que puder no meio dos momentos que eram mais críticos e difíceis: girafas de três cabeças vestidas de bailarina voando do lado de fora, pessoas atirando comida umas nas caras das outras como se fosse um filme pastelão etc. Fazendo isso, você estará descaracterizando o significado de pior impacto emocional.

Aumente a velocidade cada vez mais enquanto passa a seqüência de frente para trás e de trás para frente várias vezes, por uns dois minutos. Ao terminar, construa uma cena grande, colorida, sonora, brilhosa e com movimentos normais onde você se vê agindo da forma que gostaria na dada situação sentindo prazer e bem estar. Não se esqueça de focar nos movimentos e expressões corporais e nas emoções de ser capaz de modificar esse aspecto de sua vida.

Repita o procedimento por cerca de trinta dias enquanto trabalha para obter resultados pelas vias normais.

Utilizando-se das técnicas hipnóticas aqui apresentadas, você aumentará em muito a possibilidade de intervir em processos de pensamento, sentimento e comportamento e de instaurar em sua vida padrões mais saudáveis que trarão melhores resultados para você e para as pessoas que estão a sua volta.

VENCENDO A PROCRASTINAÇÃO

Para trabalhar contra a procrastinação no esporte, recomendamos que você:

1 - Torne-se consciente das razões pelas quais você procrastina.

2 - Identifique situações onde você geralmente procrastina, assim como os estilos particulares de sua procrastinação que tende a adotar.

3 - Desenvolva estratégias para mudar o comportamento.

Ao lidar com a procrastinação, temos que nos perguntar sobre quais são as nossas opiniões, crenças e convicções sobre nossa vida pessoal e esportiva, sobre nós mesmos etc.

Analise as principais convicções e crenças que você sustenta tanto no campo pessoal quanto esportivo. Analise a estrutura de cada uma das principais convicções: Pressuposto central, razões fortalecedoras e emoções à eles associados (no caso das crenças).

Em seguida, decida se algumas convicções e crenças devem ser alteradas ou mesmo substituídas por outras mais coerentes com as suas metas. Muitos sustentam convicções e crenças familiares que pouco tem haver com o que eles realmente são, acreditam ou desejam para suas vidas, e toda vez que choques como esses ocorrem, instauram-se dissonâncias que roubam nossa energia vital e prejudicam nossas iniciativas na vida. Dedique uma atenção bastante especial às crenças negativas e/ou limitantes que você possa ter desenvolvido sobre si próprio que possam estar impedindo a sua máxima performance seja no plano pessoal ou esportivo.

WORKSHOP: VENCENDO A PROCRASTINAÇÃO

1- *Inicie repassando as metas profissionais e pessoais trabalhadas anteriormente. Crie o hábito de ter sempre metas mensuráveis e passíveis de serem atingidas, portanto realísticas. Eu posso ter como meta me tornar o vendedor mais bem sucedido de marte, mas no momento em que escrevo este livro, nenhum homem foi a marte e nem viagens para aquele planeta estão disponíveis, portanto embora interessante esta meta é irreal.*

2- *Tente colocar ordem em suas ações. Ache por onde começar, como verificar se está tendo o resultado esperado e se a direção para onde sua vida caminha é coerente com seus desejos de realização pessoal e profissional.*

3- *Está procrastinando e quer sair desta situação? Então simplesmente faça algo para mudar a situação nos próximos cinco minutos. Também, se não está disposto a fazer muito, faça pelo menos cinco minutos. Lembre-se: qualquer passo é melhor que nenhum, quando queremos resultados.*

4- *Organize-se. Crie uma estrutura e deixe-a pronta para o uso quando for necessário. Seu material de trabalho deve estar pronto para o uso nos horários reservados para o treinamento ou nos dias de venda.*

5 - *Tenha sempre claro em sua mente quais são as suas prioridades, e o que é secundário. Você pode estar bastante empenhado em sua aula de canto, mas a prioridade para a sua vida é cumprir as exigências mínimas de seu trabalho. Crie uma agenda onde haverá o tempo certo para todas as coisas, sejam prioridades ou não.*

6- *O que ocorreria se você mudasse o foco da frustração de evitar se engajar no seu aprimoramento profissional pelo foco da frustração de não conseguir seu*

objetivo esportivo? O que deixará de ganhar se não se comprometer?

7- Quando procrastinamos, podemos sentir uma tensão. Onde ela está? Nos ombros? No estômago? Na mente? Quando percebemos e exploramos uma sensação ela poderá até tornar-se tolerável. Agora, que tal mudar o foco e usa-la como um elemento catalisador para uma ação contrária a procrastinação.

8- Se você se sentir deprimido, sufocado, limitado, ensinamos agora um exercício respiratório que mudará a fisiologia do seu corpo e, conseqüentemente, suas emoções e sentimentos, ao menos naquele momento, o que pode evitar desastres e fazer com que possamos iniciar algo que poderá até mudar a nossa vida.

Respire profunda e vagorosamente. Encha o peito de ar em cinco segundos.

Segure a respiração por cinco segundo

Expire pela boca até esvaziar bem os pulmões.

Repita o processo por mais três vezes, e após isso, respire normalmente. Em seguida faça o que precisa ser feito, sentindo-se relaxado ou não.

CONCLUSÃO E TRABALHOS FINAIS

*Para concluir nossa jornada, escreva, numa folha de papel ou no caderno de trabalhos, **tudo** o que você deseja alcançar em sua vida, especialmente no campo profissional.*

Ao lado de cada item, quero que você especifique em quanto tempo você vai atingir estes objetivos: em até seis meses? Um ano? Dois anos? Cinco anos? Dez ou vinte anos?

Tendo feito esta identificação, você vai trabalhar com aqueles itens cujo prazo de adquiri-los você fixou em até um ano. Escreva um parágrafo

justificando porque você quer que cada um dos itens se torne realidade, escrevendo, no final, cinco passos imediatos e/ou em curto prazo, para torná-los reais. Escreva em seguida todos os tópicos que você pretende alcançar em até um ano e abaixo dos mesmos, quatro passos iniciais os quais você se compromete em dar imediatamente, agora, no mais tardar amanhã para se aproximar o mais que você puder dos mesmos. Após escrever, associe o máximo de emoções positivas e razões para dar referência aos mesmos.

WORKSHOP

Este workshop tem como base a visualização criativa visando a ativação de padrões mentais que contribuirão para a consolidação de tudo aquilo que trabalhamos ao longo deste trabalho. Trata-se de algo semelhante ao processo de germinação de uma semente, para que esta se transforme numa bonita planta. Para que isso aconteça, devemos fazer um bom plantio, e devemos cuidar muito bem dela ao longo de seu desenvolvimento.

Feche os olhos. Respire profundamente pelo nariz, segure o ar por quatro segundos e espire pela boca vagarosamente. Faça isso três ou quatro vezes. Em seguida, visualize algumas de suas características e padrões pessoais de pensamento, sentimento e comportamento, que, em sua concepção, poderiam contribuir para o seu insucesso pessoal e profissional se não forem erradicados.

Observe de forma exagerada a evolução deste quadro desprazeroso. Exagere todas aquelas características negativas observadas no seu ser, focalizando mais a "dor", "insatisfação" e "desprazer" que elas lhe causam.

Agora vamos nos projetar no futuro. Vamos imaginar que estamos três anos no futuro. Imagine que essas características e aspectos considerados "negativos" e "desprazerosos" crescem e se expandem para vários setores de sua vida, assim como a "dor" e o "desprazer".

Vamos nos projetar agora para cinco anos no futuro, imaginando que os mencionados aspectos e características se expandiram muito nesse período, causando muito desprazer. Veja como os referidos aspectos e características organizam padrões de pensamento, sentimento e comportamento. Façamos em seguida projeções para dez, quinze e vinte anos no futuro, onde os mencionados padrões, aspectos e características "negativas" já seriam parte definitiva e absoluta de seu ser, após já terem gerado infinitas conseqüências igualmente negativas e desprazerosas. Para finalizar, imagine-se o mais longe que você puder no seu futuro, com todo o peso da "dor", "desprazer" e "insatisfação".

Decida, neste momento, se quer ou não este destino e assuma este compromisso com você mesmo! Imagine que o filme está sendo rebobinado até o momento presente. Abra os olhos, com a convicção que aquele destino não é nem se tornará real, pois você já viu o quanto de "dor" te espera, e isso você não quer!

Levante-se e estique o seu corpo. Pense num momento de sua vida onde se sentiu alegre, feliz, poderoso (a). Tente reproduzir as posturas corporais e sensações daquele momento.

Escreva, agora, em seu caderno de trabalhos, dez razões pelas quais você se compromete em NÃO viver toda aquela "dor", "desprazer" e "insatisfação".

Vamos ressignificar o curso do seu destino, continuando com o nosso workshop. Coloque-se novamente numa posição bem confortável e respire profundamente por três vezes. Relaxe.

Feche os olhos, mas desta vez dê-se conta de que está visualizando um universo multicolorido. Desta vez, as imagens serão também coloridas, brilhosas, nítidas, grandes, com abundância de sons e movimentos.

Antes de prosseguir com a visualização, decida: Como você será? Como serão suas posturas físicas e psicológicas diante dos eventos da vida? E diante das dificuldades? Como você quer falar? Como será o seu tom de

voz? Como você quer que o mundo o (a) veja? Como será sua imagem enquanto esportista?

Observe que todas aquelas características já consideradas "positivas" na sua infância tornam-se dinamicamente mais exacerbadas. Focalize o "prazer" e a "satisfação" infinitos que esta visão proporciona.

Você vai passando pela adolescência, juventude, idade adulta etc. Eu quero que você passe por cada uma destas fases, de uma maneira geral, sem se esquecer, contudo daquelas situações difíceis e marcantes do passado. Ressignifique-as, transforme-as, seja o senhor ou senhora da situação. Delicie-se com o prazer e a satisfação das mudanças.

Vamos, agora, nos projetar no futuro. Inicialmente, para três anos à partir do seu presente. Observe o poder transformador de suas novas atitudes e comportamentos e suas ilimitadas conseqüências em todos os setores de sua vida.

Projete-se agora para dez anos no futuro, em seguida para quinze e vinte anos, onde sua vida será sinônima de prosperidade, **prazer**, **satisfação** e **harmonia** que se manifestam em toda a sua plenitude. Vá para o mais longe o que você puder no seu futuro. Olhe para todo este caminho percorrido e regozije-se de satisfação e prazer por ter tido uma existência tão gratificante!

Para finalizar, vamos lançar mão de um poderoso recurso psico - tecnológico chamado "swish".

Traga, inicialmente à sua mente, a última cena da primeira parte deste workshop: o filme preto e branco, sem brilho, som e movimento, mostrando-o no "final" de sua existência tomada pela "dor" e pela "insatisfação". Observe um pouco mais esta cena.

Veja, no entanto, que o **nov**o colorido, brilhante, movimentado e sonoro final, da segunda parte deste workshop surge no canto inferior direito, e que vai crescendo, ocupando **todo** o espaço da tela: que é você, no

*"final" de sua existência regozijando-se de prazer e satisfação por ter vivido uma vida de plenas realizações. O **outro** filme, o preto e branco, fica reduzido a algo minúsculo e destorcido, no canto inferior esquerdo, até que desaparece, por completo.*

*É muito importante que você repita este último passo pelo menos cinco ou seis vezes, detendo-se no final escolhido por algum tempo, tendo sempre em mente a sua preferência pelo prazer e a satisfação em todos os sentidos que você vai colher com este **novo padrão indutor**.*

Abra os olhos. Escreva, agora, dez razões pelas quais você conclui que deve assumir o padrão observado nas imagens coloridas. Escrevendo estas razões, estamos fundamentando convicções. Se você associar estas fortes razões à maravilhosas emoções que experimentará ao atingir estes objetivos, estará estruturando uma crença poderosa.

Trabalhe esse essas visualizações em ciclos de vinte e um dias, toda a vez que quiser questionar padrões destrutivos e limitadores e implementar novos e poderosos padrões.

Corpo e mente são partes de um único sistema integrado e dinâmico. Faça com que sua vida e objetivos profissionais tenham um forte significado em sua vida. E o mais importante: Viva com paixão!

BIBLIOGRAFIA

- Bandler,R. e Grinder.J. 1977. A Estrutura da Magia. Zahar Editores, RJ. Brasil**
- Cameron – Bandler, L. 1991. Soluções. Summus Editorial, SP. Brasil.**
- Carvalho, A. P. 2002. Excelência Esportiva. Saiba como o domínio da mente pode afetar a sua performance. Brasport, RJ. Brasil.**
- Carvalho, A. P. 2000. Construindo o Futuro. Suma Econômica, RJ. Brasil**
- Corvey,S. R. 1997. The 7 Habits of Highly Effective People. Franklin Covey. UT. Estados Unidos. Obs: Há uma edição Brasileira deste livro.**
- Krippner,S. e Carvalho, A. P. 1998. Sonhos Exóticos. Summus Editorial, SP. Brasil**
- Krippner,S. Bogzaran,F. & Carvalho, A. P. 2000. Extraordinary Dreams and How to work with them. Suny Press, NY. Estados Unidos**
- Mellody,P. Miller,A . W. e Miller,J.K. Enfrentando a Codependência Afetiva. Editora Rosa dos Tempos, RJ. Brasil.**
- Moscovici, F. 1996. Desenvolvimento Interpessoal – Treinamento em Grupo. Editora José Olympio, RJ. Brasil.**
- Rechtschaffen, S. 1997. Time Shifting – Reorientando o tempo. Roco,RJ. Brasil.**
- Robbins, A. 2000. Unleash The Power Within. Robbins Research International, CA. Estados Unidos.**
- Robbins, A. Desperte o Gigante Interior. Editora Record, RJ. Brasil.**
- Stone,D; Patton,B e Heen,S. 1999. Conversas Difíceis. Editora Campus,Rj. Brasil**