

**GRUPO DE ESTUDOS
ANTHONY ROBBINS**
DESPERTE SEU GIGANTE INTERIOR

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL

QUEM É ANTHONY ROBBINS



Anthony Robbins ou Tony Robbins

(29 de fevereiro de 1960, Glendora, Califórnia) é um escritor e palestrante motivacional estadunidense. É um dos responsáveis pela popularização da Programação Neuro-Lingüística (PNL), que em inglês significa NLP (Neuro-Linguistic Programming). Esta técnica permite utilizar os recursos de comunicação interna e externa ao indivíduo de forma mais eficiente. Seus livros foram publicados nos idiomas mais falados.

Várias personalidades internacionais tem recebido seu treinamento tais como Erin Brockovich, Andre Agassi, Norman Schwarzkopf, Princesa Diana, o ex-presidente dos Estados Unidos, Bill Clinton, Sir Anthony Hopkins, Roger Black, Martin Sheen , Arnold Schwarzenegger e Quincy Jones, entre outros.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

FORMATAÇÃO DO GRUPO

Total 26 capítulos – 658 pgs

Dia e horário: 5º feira

Frequência: 1º e 3º quinta feira do mes

Formato: 2 capitulos por reunião

Próxima reunião: 19/04

Ler e anotar as frases que são interessantes a serem debatidas:

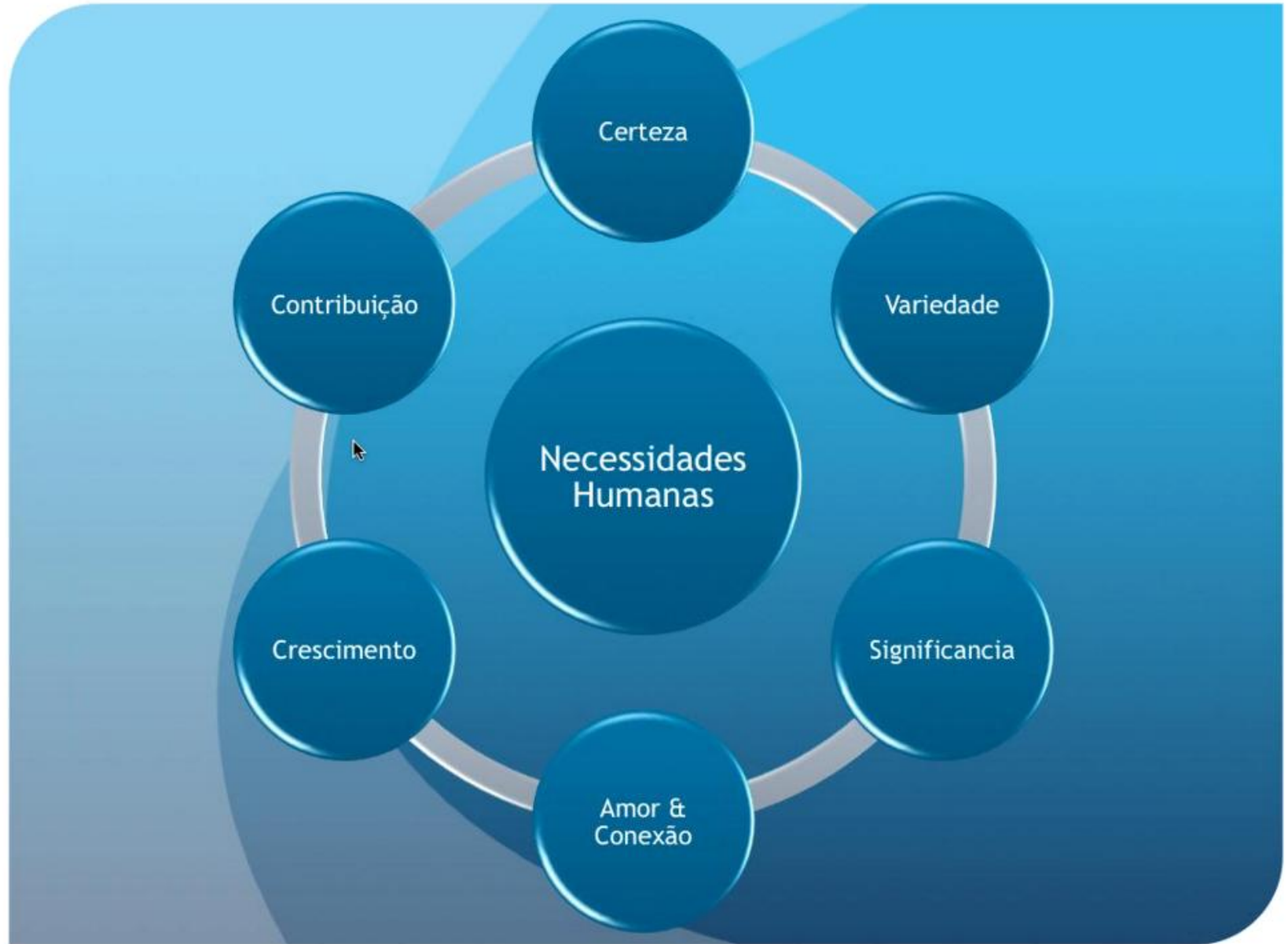
Capítulo I e II

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

AS NECESSIDADES HUMANAS



AS NECESSIDADES HUMANAS

1 - Certeza / Conforto –

está relacionada à nossa habilidade para evitar a dor e obter prazer, trazendo segurança e sobrevivência. Precisamos ter um senso de certeza em nossas vidas, uma sensação de segurança em nosso cotidiano, em nossos relacionamentos, conforto físico e patrimonial, certeza/segurança de que podemos realizar bem uma atividade profissional, queremos ter certeza de que podemos controlar minimamente a nossa vida.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertonce

AS NECESSIDADES HUMANAS

2 - Variedade –

a rotina, quando instalada, tira nossa motivação, nos paralisa. Aí, buscamos variedade, desafios, imprevistos, aventuras (até mesmo problemas 😊). Precisa haver elemento surpresa e criatividade. Eles aquecem nossas vidas, nos induzindo a agir de maneira diferenciada. Encarar a incerteza e o desconhecido expande nossa vida.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

AS NECESSIDADES HUMANAS

3 – Significância/importância -

interiormente temos a necessidade de sentir que nossa vida vale a pena, que estamos construindo algo, que deixaremos um legado, que podemos ir além. Essa é necessidade humana relacionada a se sentir importante, ser reconhecido e apreciado pelos outros.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

AS NECESSIDADES HUMANAS

4 - Conexão / Amor –

Precisamos de pessoas ao nosso redor, para partilhar, para viver, amar e ser amado. E aqui, não se trata apenas o amor romance, mas de amor e conexão no sentido amplo e profundo que essas palavras trazem. Aqui surge fortemente o sentido de pertencimento. Queremos estar ligados a alguém: a uma pessoa, a um grupo, a congregações sociais, esportivas, políticas e religiosas.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

AS NECESSIDADES HUMANAS

Certeza; Variedade; Significância; Conexão / Amor

Essas quatro, são as necessidades básicas, às quais estamos sempre procurando suprir.
São as necessidades da personalidade.

Robbins cita ainda duas necessidades que ele chama de necessidades do espírito.

Essas não são atendidas automaticamente, é preciso conscientemente ir em busca de atender as mesmas.

Essas duas necessidades é que trazem realização e felicidade.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertonce

AS NECESSIDADES HUMANAS

5 - Crescimento

não existe algo mais triste, do que verificar que existem pessoas que se sentem impossibilitadas de mudar, de crescer, de aprender, de evoluir.

Ficar estagnado no mesmo lugar, emprego, moradia, relacionamentos pode ser profundamente triste.

Pessoas necessitam crescer, fazer coisas de maneira diferente, adquirir novas habilidades, competências, evoluir pessoal, cultural e espiritualmente.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertancel

AS NECESSIDADES HUMANAS

6 - Contribuição

É a necessidade que temos em fazer a diferença, mudar o que podemos no mundo, dar, ajudar, servir, colaborar, criar algo novo . Contribuir é o maior gesto que podemos ter. Quando ajudamos os outros a se realizarem, acabamos por nos realizar.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

AS NECESSIDADES HUMANAS

Tudo que fazemos, de algum modo, é feito para satisfazer uma ou mais dessas necessidades.

Cada um tem sua maneira própria de ordenar, priorizar, e de satisfazer essas necessidades.

Alguns de maneira construtiva e outros de maneira destrutiva, por exemplo, pode-se usar a doença para obter amor, ou humilhar os outros para se sentir importante.

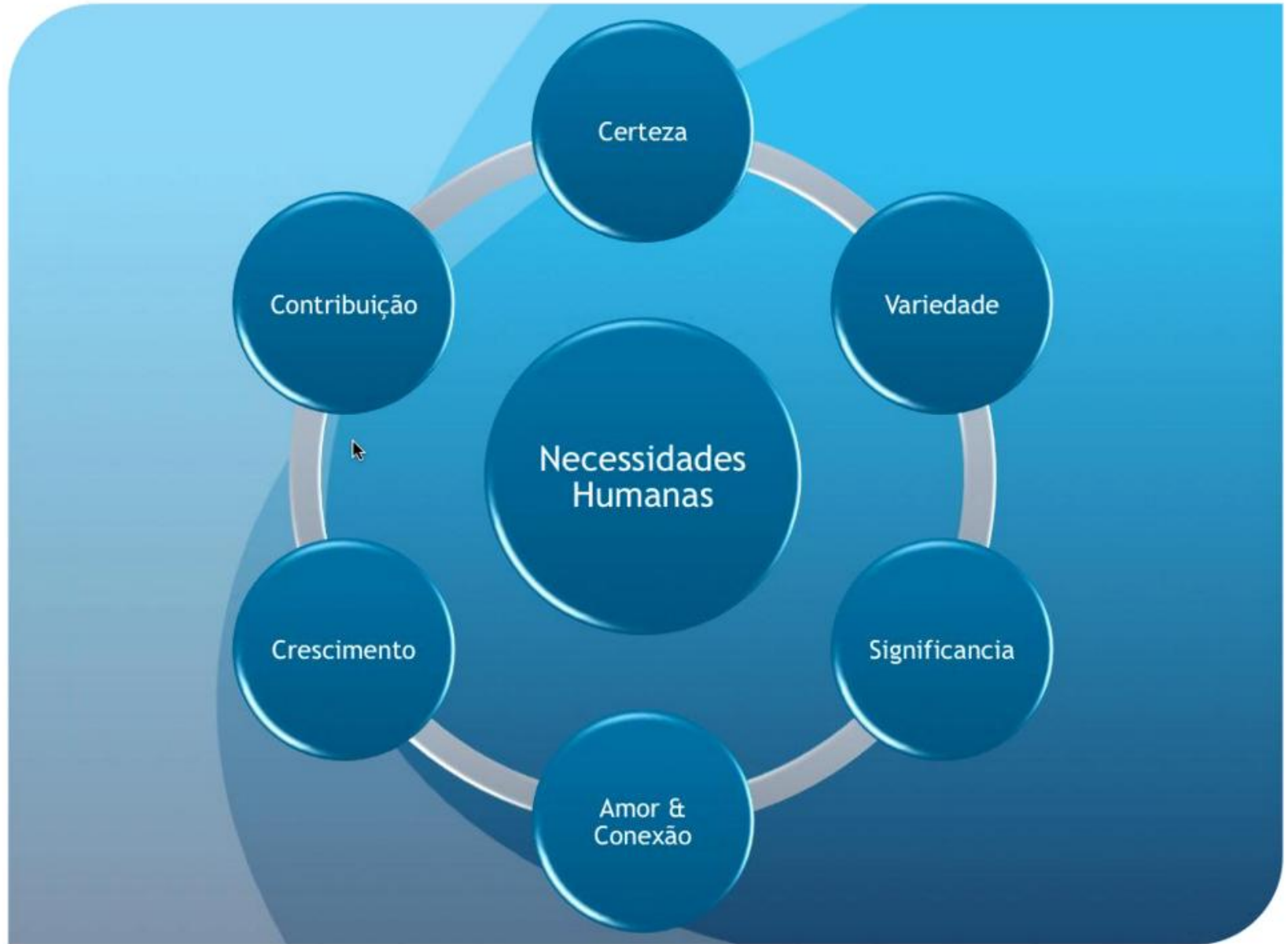
Quando suprimos uma necessidade superior atendemos as demais.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

AS NECESSIDADES HUMANAS



AS NECESSIDADES HUMANAS

Perante o exposto:

Dê uma ordem de prioridade para as necessidades citadas?

Qual a sua principal necessidade hoje?

Você gosta de viver suprindo a mesma?

Como você pode alterar essa escala de prioridade de tal modo que, se dedicando a uma ou duas necessidades, estará implicitamente suprindo as demais?

O que você fará agora?

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertonce