

Grupo de estudos Anthony Robbins

Desperte SEU gigante interior

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
Primeira reunião caps 4 - 17/09/2013

Resumo

Cap. 1 – Sonhos de destino – decidir que não vai aceitar menos do que puder ser

ELEVE SEUS PADRÕES ; MUDE SUAS CONVICÇÕES LIMITADORAS ; MUDE SUA ESTRATÉGIA

Cap. 2 – Decisões – nos momentos de decisão é que seu destino é moldado

Não há nada que sejamos obrigados a fazer.

Decisão verdadeira leva a ação

Decisões sobre o que focalizar

Decisões sobre o que as coisas significam p/vc

Decisões sobre o que fazer para criar os resultados que deseja.

Lembre-se Empenho, frequência, aprendizado, comprometimento, prazer

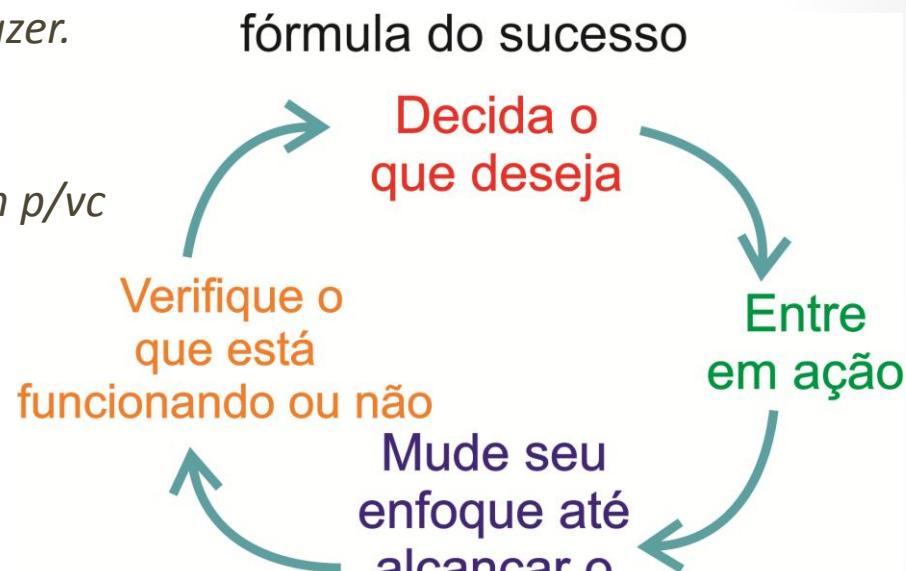
Cap. 3 – Força que molda sua vida

Aquilo ao que você associa dor e prazer

Se você se aflige com qualquer coisa externa, o sofrimento não é causado pela coisa em si, mas por sua própria avaliação a respeito e isso você tem o poder de revogar a qualquer momento – Marco Aurélio

*Se você não tem um plano para sua vida, **outra pessoa tem.***

PARA QUE A MUDANÇA SEJA PERMANENTE, devemos vincular dor ao comportamento antigo e prazer ao novo comportamento, promovendo um condicionamento até que se torne coerente.



GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - Duas histórias opostas – dois filhos , um bem sucedido e outro presidiário, quando indagados – “o que mais eu poderia ser, tendo crescido com um pai assim?”

Muitas vezes acreditamos que os **eventos externos controlam nossa vida, e que o ambiente moldou o que somos.**

São as convicções que fazem a diferença entre uma vida de alegre contribuição e uma existência de sofrimento e desolação.

Então para que nossas convicções são projetadas? São a força orientadora do que nos levará a dor ou prazer. Sempre que algo acontece, seu cérebro formula duas indagações:

1. Isso vai significar dor ou prazer?
2. O que devo fazer agora ? para evitar a dor e obter prazer?

As repostas a essas perguntas baseiam-se em nossas convicções e as convicções são impulsionadas pelas **generalizações** aprendidas sobre o que nos leva a dor ou ao prazer.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Comentários :

- Penso, logo existo! O mar é feito de água e sal, o biscoito é feito de água e sal então o mar é um biscoitão. Precisamos cuidar das associações e generalizações que fazemos. Nem sempre elas são corretas.
- Acho que tenho uma crença - amo fazer o que minha equipe faz, estou atraindo problemas para ter que colocar a mão no trabalho.
- As vezes estamos interessados só no prazer imediato, em vez de pensar no prazer a longo prazo.
- Em algumas situações, hoje associamos a dor ao prazer , temos que desprender, e procurar fazer novas associações.
- Nem sempre as pessoas querem mudar. Mas tenho que mudar em mim primeiro e essa mudança mudará o meu redor.
- Para uma mudança, devemos associar dor ao padrão atual, e prazer ao padrão futuro. E aí pensar o que vou fazer para obter mais prazer.
- O desafio é saber o que me dá prazer. Muitas vezes somos robozinhos, vamos só fazendo as coisas. Não paramos para pensar o que queremos.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - As **generalizações** podem ser úteis em muitos casos (sei abrir quase qualquer porta). Traz um **senso de certeza**. (*de aprendizado*)

As generalizações simplificam a vida e nos permitem funcionar.

Infelizmente, as generalizações em áreas complexas da vida, pode simplificar em excesso, criando convicções restritivas e auto profecias que se cumprem.

“Ex: Por que tentar se não obterei exito”. **Auto sabotagem**.

Precisamos lembrar de que a maioria das convicções é de **generalizações** sobre nosso passado, baseadas em interpretações de experiências agradáveis ou dolorosas. O desafio é triplo:

1. A maioria das pessoas não decide conscientemente em que vai acreditar.
2. Muitas vezes as convicções baseiam-se em interpretações errôneas de experiências passadas
3. Depois que assumimos uma convicção, esquecemos que é apenas uma interpretação, passamos a tratá-las como **se fosse a realidade**.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Comentários –

- Eu tinha uma crença – “sempre estrago no final” - substitui por – “tudo da certo no final, se não não é o final”.
- Crescemos com uma crença de que temos que ter uma opinião formada sobre tudo e que mudar de opinião é ser uma pessoa leviana, fraca.
- Mas ser flexível é positivo, nos permite crescer e aprender.
- Uma característica dos grandes líderes é a resiliência – capacidade de se recuperar de coisas que não deram certo rapidamente e procurar novos caminhos para solucionar.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - As convicções tem o poder de criar e o poder de destruir.

As convicções não se limitam ao impacto sobre nossas emoções ou ações.
(descrição de casos de doença ou cura imediata.)

Dr. Henry Beecher (havard) realizou amplas pesquisas que demonstram com clareza que podemos muitas vezes conceder o crédito a um remédio quando na verdade é a convicção do paciente que faz a diferença.

“As drogas nem sempre são necessárias, a convicção na recuperação sempre é.” Normam Cousins. (Ex: estádio – bebida) (exercício do pescoço)

“PRECISAMOS COMPREENDER QUE NOSSAS CONVICÇÕES POSSUEM A CAPACIDADE DE NOS DEIXAR DOENTES OU NOS TORNAR SAUDÁVEIS DE UM MOMENTO PARA OUTRO.” (afetam nossos sistema imunológico)

Efetuando **uma única mudança numa convicção restritiva**, você pode mudar todos os aspectos de sua vida num momento. Lembre-se: uma vez aceitas essas convicções tornam-se **ordens inquestionáveis** para o sistema nervoso e possuem o poder de expandir ou destruir as possibilidades de nosso presente e futuro. **Devemos assumir o controle de nossas convicções.**

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Comentários

- ao lermos uma bula, podemos ficar com os sintomas.
- Fui a uma feira religiosa onde era vendida uma - Pílula da família feliz – E todos diziam tomar uma vez por dia e ter uma família muito feliz.
- Foi criada aqui uma âncora – um sinal para o cérebro de que é importante focalizar e saber que é possível trazer seus recursos internos para tornar a família feliz. Esse tipo de recurso podemos nós mesmos criar para diversas novas atitudes e crenças que queremos adotar
- Foi citado os livros “Linguagem do corpo” de Cristina Cairo e “Cure seu corpo” de Louise Hay que trazem aspectos emocionais ligados à sintomas de doenças. Com a consciência da causa e um trabalho interior podemos se autocurar imediatamente.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - Outras convicções são tão **generalizadas** que dominam praticamente todos os aspectos de nossas vidas, de forma negativa ou positiva.

Chamo-as de **convicções globais** - são as enormes convicções que temos a respeito de tudo em nossas vidas: convicções sobre nossas identidades, pessoas, trabalho, tempo, dinheiro, e até a própria vida, diga-se passagem. Essas vastas generalizações são com freqüência formuladas como *é/sou/são*: “A vida é...” “Eu sou...” “As pessoas são...” Como se pode muito bem imaginar, as convicções desse tamanho e extensão podem moldar e impregnar cada aspecto de nossas vidas. A boa notícia a respeito é a de que efetuando *uma única mudança* numa convicção global restritiva você pode praticamente mudar todos os aspectos de sua vida num momento!

Lembre-se: *Uma vez aceitas, nossas convicções tornam-se ordens inquestionáveis para o sistema nervoso, e possuem o poder de expandir ou destruir as possibilidades do nosso presente e futuro.*

PODEMOS COMEÇAR EVITANDO A GENERALIZAÇÃO

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Comentários –

- Crenças podem ser limitantes ou fortalecedoras.
- Foram lembradas algumas crenças fortalecedoras:

Tudo posso naquele me fortalece

Airton Senna – tenho o direito dado por Deus de vencer.

Posso aprender a fazer qualquer coisa.

Eu vou ter “isso” na minha vida.

Exercício: Fazer um levantamento de nossas crenças: fortalecedoras, e limitantes a serem resignificadas.

- Quando notamos que o que pensamos se transforma em realidade, começamos a repensar com cuidado. Observar melhor no que queremos acreditar e na nossa maneira de falar, mudar o que não nos serve mais :
 - É difícil mudar. Preciso fazer isso. Não tenho saída,.....

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - O que é uma convicção?

É um sentimento de certeza em relação a algo. Muitas vezes temos uma idéia mas sem acreditar de fato. Por exemplo. Pense “eu sou sensual” Se é uma idéia ou uma convicção depende do **grau de certeza** que você sente ao dizer isso. Transformar idéia em convicção - a idéia é como um tampo de mesa sem pernas, mas se contiver pernas é uma convicção, isto é, existem algumas referências e experiências de vida que dão suporte a idéia e que a tornam uma convicção.



Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Comentários –

Quando as pessoas discutem é por que ambos tem certeza de que estão certos.

Nesses casos aprendi a falar – me convence do que você está falando, para evitar discussão.

Crenc¸a é como o tampo da mesa, sem pernas não se sustenta, não é crença, é apenas uma idéia. A convicção é formada pelas provas, e também pelo que você fala para você mesmo.

O que você tem dentro de si é o que você é.

Mesmo que esteja falando algo diferente, isso não “cola”. Devemos ser congruentes. Agir “como se” não é mentir, por que está afinado com algo que você realmente quer ser. (está modelando) No entanto, se você “agir como se” em algo que não acredita, isso soará e será uma mentira.

Definir quem você quer ser tornar.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro : A questão é: Qual das minhas convicções é a verdadeira convicção?

Não importa, qual seja a verdadeira, e sim, qual é a mais fortalecedora.

As referências que sedimentam podem vir de experiências pessoais, livros, informações diversas, filmes,... e também de nossa *imaginação*.

Quanto **maior for a carga emocional**, mais forte será a perna. Como podemos usar a imaginação podemos criar convicções **virtualmente ilimitadas**.

Imaginar de forma vívida. Isso acontece porque o cérebro não é capaz de perceber a diferença entre algo que imaginamos de uma forma vívida e algo que experimentamos de fato. *Com intensidade emocional e repetições suficientes, o sistema nervoso experimenta algo como real, mesmo que ainda não tenha ocorrido*. Cada grande realizador que já entrevistei possuía a capacidade de **adquirir a certeza de que poderia ter êxito**, embora ninguém jamais tivesse feito aquilo antes. Foram capazes de criar referências onde não existiam referências, e realizar o que parecia impossível.

(Bill Gates A capacidade de *criar um senso de certeza* foi a sua verdadeira genialidade. Muitas pessoas eram tão inteligentes quanto Bill Gates, mas ele usou a certeza para explorar seus recursos, e em poucas semanas, junto com um sócio, projetou uma linguagem que tornava uma realidade o computador pessoal.)

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte o gigante interior
Andréa B. Bertoncel

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - no primeiro capítulo - “Sem assumir o controle dos seus sistemas de convicções, você pode elevar seus padrões tanto quanto quiser, mas nunca terá a convicção necessária para atingi-los.” (ex: Roger Bannister - milha e m 4 min)

A certeza encerra o poder!

As pessoas desenvolvem com freqüência convicções limitadoras sobre quem são, e do que são capazes – auto-intitulam-se REALISTAS. A maioria das pessoas que dizem a todo instante “Vamos ser realistas” está na verdade apenas **vivendo no medo**, com pavor de outro desapontamento. Por medo, desenvolvem convicções que as levam a hesitar, a não se empenharem por completo... e por isso obtêm resultados limitados.

Os grandes líderes raramente são “realistas”. São inteligentes e objetivos, mas não são “realistas” pelos padrões das outras pessoas.

(Gandhi – Walt Disney – Steve Jobs – Santos Dumont)

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - Se vai cometer um erro na vida, então erre por superestimar sua capacidade (desde que isso não ponha sua vida em risco, é claro).

Diferença entre otimistas e deprimidos - os otimistas produzem referências de **fé**, invocando sua imaginação para se projetarem a fazer alguma coisa diferente na próxima vez, e terem sucesso. É essa capacidade especial, esse **foco determinado**, que lhes permite **persistirem**, até conquistarem.

A razão pela qual o sucesso se esquiva à maioria das pessoas é o fato de terem **referências insuficientes de êxito no passado**.

“O passado não é igual ao futuro”.

Se você desenvolve o senso de certeza absoluta que as convicções poderosas proporcionam, então pode realizar praticamente qualquer coisa, inclusive aquelas que as outras pessoas têm certeza que são impossíveis.

Lembre-se de uma convicção fortalecedora sua.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Comentários –

Um mentira contada varias vezes vira uma verdade.

Se formos convictos convencemos outras pessoas . E a nós mesmos.

Chega a um ponto da pessoa não lembrar mais se o que falou era ou não uma mentira.

Se você acredita que não vai ser bem sucedido, você tem razão, se você acredita que será bem sucedido, você também tem razão.

Mais algumas crenças:

Quando eu quero eu consigo. (fortalecedora)

Quando está ruim pode piorar.

Quando não tem mais saída é que vem o ponto de virada e começo a subir.

Deus não leva em consideração o tempo da ignorância.

Quanto mais lhe for dado , mais será cobrado.

Pedi e dar-se-vos-á. Busquei e achareis!

Às vezes demoramos demais para tomar uma atitude , e a vida vai trazer isso de uma forma ou de outra. As situações se repetem até que o aprendizado se estabeleça.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - Precisamos lembrar que *como lidamos com a adversidade e os desafios, eles moldarão nossas vidas mais do que qualquer outra coisa.* Algumas pessoas passam a sentir que **tudo é inútil**, que são impotentes ou sem valor, ou que podem tentar qualquer coisa que sempre acabarão perdendo. Esse é um conjunto de convicções a que **nunca devemos nos entregar**, se queremos alcançar o sucesso na vida. Tais convicções nos despojam do poder pessoal e destroem nossa capacidade de agir. Em psicologia, há um termo para essa mentalidade destrutiva: **desamparo adquirido**.

PERMANÊNCIA -Os realizadores raramente consideram um problema como **permanente**, enquanto os fracassados acham que até os menores problemas são permanentes. A partir do momento em que você assume a convicção de que não há nada que possa fazer para mudar alguma coisa, simplesmente porque nada do que fez até agora conseguiu mudar, passa a ter um veneno pernicioso em seu organismo.(Quem somos nós)

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - Não importa o que aconteça em sua vida, você deve ser capaz de acreditar que *“Isto também vai passar”*, e que se persistir **encontrará uma saída**.

DIFUSÃO - Um realizador jamais considera que um problema é **difuso**, isto é, que **controla toda a sua vida**. Sempre pensa da seguinte maneira: “Ora, é apenas um pequeno desafio no meu padrão alimentar.” Não consideram que **“Eu sou o problema, como demais, e por isso minha vida está sendo destruída”**. Por outro lado, os pessimistas — aqueles que têm o desamparo adquirido — desenvolveram a convicção de que serão desastrosos em tudo, só por terem sido desastrosos numa área. Logo **generalizam** que as coisas escaparam ao controle, e sentem um desamparo total.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Livro - PROBLEMA PERSONALIZADO - Se não encaramos o fracasso como um desafio para mudar nosso enfoque, mas sim como um **problema só nosso**, como um defeito de personalidade, vamos nos sentir imediatamente sufocados. Afinal, como mudar toda a sua vida? Não é mais difícil do que apenas mudar suas ações numa área determinada? Evite assumir a convicção do problema personalizado. Como pode encontrar a inspiração se **condena a si mesmo**? Manter essas convicções limitadoras é equivalente a ingerir sistematicamente minúsculas doses de arsênico, que ao longo do tempo se acumulam para constituir uma dose fatal.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

Comentários –

Temos uma visão distorcida de nós mesmos.

Em geral mais negativa.

Ver propaganda da DOVE -

<http://www.youtube.com/watch?v=ABups4euCW4>

Filmes que falam sobre o tema de hoje e foram lembrados no debate:

- Prenda-me se for capaz.
- A vida é bela
- Em nome do rei.
- A procura da felicidade.

Alguns temperamentos , por exemplo o melancólico, enfrentam um desafio maior para conquistar mais crenças fortalecedoras e uma atitude positiva.

O mundo seria melhor se levarmos a alegria da criança com a sabedoria do velho.

Cap 4 – Sistemas de convicção: o poder para criar e o poder para destruir

RESUMO –

As convicções tem o poder de criar e o poder de destruir.

Uma convicção é um sentimento de certeza em relação a algo.

EVITE A GENERALIZAÇÃO.

Convicções globais - são as enormes convicções que temos a respeito de tudo em nossas vidas; efetuando *uma única mudança* numa convicção global restritiva você pode praticamente mudar todos os aspectos de sua vida num momento!

O Realista é um pessimista (medo); raramente líderes são realistas.

Grandes realizadores tinham a certeza de que poderiam ter êxito

O passado não é igual ao futuro – desenvolver referências de fé e um foco determinado.

	Fracassados	Realizadores
PERMANÊNCIA	Problemas são permanentes	Problemas podem ser resolvidos
DIFUSÃO	O problema está controlando minha vida.	É apenas mais um desafio
PROBLEMA PERSONALIZADO	É um defeito de personalidade	Eu posso, eu consigo, eu mereço