

# Grupo de estudos Anthony Robbins

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel  
Coaching e PNL  
cap 6 parte 1 – 28/01/2014

**Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida:  
A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**“O início de um hábito é como um fio invisível, mas a cada vez que o repetimos o ato reforça o fio acrescenta-lhe outro filamento, até que se torna um enorme cabo, e nos prende de forma irremediável, no pensamento e ação.” - ORISON SWETT MARDEN**

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**



**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**  
Desperte seu gigante interior  
Andréa B. Bertoncel

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

### ***PASSO UM Decida o que Você Realmente Quer e o que o Impede de Ter Agora***

Se insistimos em focalizar o que não queremos, teremos mais disso.

***O primeiro passo para criar qualquer mudança é decidir o que você de fato quer, a fim de ter algo para o qual avançar.*** Quanto mais específico puder ser a respeito do que você quer, mais clareza terá, e mais poder vai dispor para alcançar o que quer mais depressa.

Também devemos aprender o que nos impede de ter o que queremos.

Invariavelmente, o que nos impede de efetuar a mudança é o fato de vincularmos mais dor a promover uma mudança do que a permanecer onde estamos.

#### **Comentários:**

Continuo falando que não quero e o cérebro não fica sabendo o que eu quero.

A idéia aparece antes da negativa.

Não temos memória, estamos a todo momento reconstruindo fatos.

Temos que viver com o foco no que você quer.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO UM Decida o que Você Realmente Quer e o que o Impede de Ter Agora**

### **Comentários:**

A hora que você pensou uma coisa que você quer modificar, você traz para sua atenção e atrai a solução.

O que nos impede, é fugir da dor da mudança. Mas,.... Será que toda mudança tem dor?

**PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!**

- A mudança em geral não é uma questão de capacidade; é quase sempre uma questão de motivação.
- A única maneira de efetuar uma mudança agora é criar um senso de urgência tão intenso que somos compelidos a seguir em frente.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!**

- Temos emoções mistas, em que ligamos tanto a dor quanto o prazer à mudança, o que deixa o cérebro indeciso sobre o que fazer, e nos impede de utilizar os plenos recursos de que dispomos para promover o tipo de mudanças que poderiam literalmente ocorrer de um momento para outro, se cada fibra de nosso ser estivesse empenhada.
- Uma das coisas que faz praticamente qualquer pessoa dar uma virada é alcançar um *limiar da dor*. Significa experimentar dor num nível tão intenso que você sabe que *tem de mudar agora* — um ponto em que seu cérebro diz “Já chega; não posso mais passar outro dia, nem sequer um momento, vivendo ou me sentindo assim”. Essa alavanca é absolutamente crucial.

### **Comentários:**

Situações de vida extremas, nos levam a pensar qual a minha proposta de vida e para onde eu quero ir.

A idéia de buscar o prazer e não ficar fugindo ou reclamando da dor.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO DOIS** Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!

### **Comentários:**

Pensei em alguém e acabou de me ligar.

Somos totalmente responsáveis por tudo que acontece na nossa vida.

Pensar sobre o que se quer trazem e voce tem que agir imediatamente.

Tudo é possível, é tudo feito de energia. Se voce realmente quer, se voce elimina suas limitações.

Temos que pensar nas nossas possibilidades e não na nossa realidade.

A energização impulsiona, e muda sua realidade.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!**

- Para parafrasear o filósofo Nietzsche, “Aquele que tem um por quê bastante forte, pode suportar quase que qualquer como”.  
Descobri que vinte por cento de qualquer mudança são saber como; mas oitenta por cento são saber por quê. (por que é importante para você)
- Se reunirmos um conjunto bastante forte de razões para mudar, podemos mudar em um minuto algo que levamos anos sem conseguir mudar.  
“Dê-me uma alavanca bastante comprida e um momento de apoio bastante forte, e sozinho moverei o mundo.” – ARQUIMEDES

### **Comentários:**

- A tomada de decisão foi feita e a mudança veio depois.  
A decisão é os 80% e as coisas ao redor começam a trabalhar a favor.
- Eu quero algo e as soluções vão aparecendo, o como vem.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!**

- O maior sistema de alavanca que você pode criar para si mesmo é a dor que vem do interior, não a externa. Uma das forças mais vigorosas na personalidade humana é o ímpeto para preservar a integridade de nossa identidade. Se há uma incompatibilidade entre o que somos e como agimos, percebemos que temos que mudar.
- Se você quer ajudar alguém, não vai promover esse tipo de alavanca se apontar seus erros ou mostrar como é incoerente, mas sim fazendo perguntas que leva a pessoa a compreender por si mesma suas incoerências.

### **Comentários:**

Você emite a energia e se o que você quer depende de outros , pode ou não acontecer.

O que a gente treina, nosso cérebro, tem novas sinapses e acessa outros conhecimentos e possibilidades.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!**

- Normalmente as pessoas associam mais dor a promover a mudança do que a não mudar. (Exercício)
- Para obter a pressão de alavanca genuína, faça a si mesmo perguntas que induzem a dor. “O quanto vai me custar se eu não mudar? o que faltará em minha vida se eu não efetuar a mudança? O quanto já me custa, em termos mentais, emocionais, físicos, financeiros, espirituais?” Faça com que a dor de não mudar lhe pareça tão real, intensa e imediata.  
Se isso não criar bastante força de alavanca, então focalize como isso afeta as pessoas que você ama, seus filhos, parentes, amigos.

### **Comentários:**

Indo em direção ao prazer você pode sentir a dor, mas você estará atraindo mais situações de prazer pois é isso que você busca e foca.

Não posso mais ficar fugindo da dor, mas sim ir em busca do prazer.

O medo de ser feliz e de que tem o direito te sabotam interiormente o tempo todo. Não importa como está o mundo.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!**

- Normalmente as pessoas associam mais dor a promover a mudança do que a não mudar. (Exercício)
- Para obter a pressão de alavanca genuína, faça a si mesmo perguntas que induzem a dor. “O quanto vai me custar se eu não mudar? o que faltará em minha vida se eu não efetuar a mudança? O quanto já me custa, em termos mentais, emocionais, físicos, financeiros, espirituais?” Faça com que a dor de não mudar lhe pareça tão real, intensa e imediata.  
Se isso não criar bastante força de alavanca, então focalize como isso afeta as pessoas que você ama, seus filhos, parentes, amigos.

### **Comentários:**

Cada um é responsável pelo que acontece em sua vida.

A gente acredita que o que nos é dito é uma verdade.

Mas a verdade depende do mapa mental de cada um. A sua verdade pode não ser a minha verdade.

Olhamos para a dor e depois nos direcionamos em direção ao prazer.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!**

-Depois faça perguntas de associação de prazer para trazer sensações positivas à idéia de mudança.

“Se eu mudar, como isso fará com que me sinta em relação a mim mesmo? Que tipo de impulso poderia criar se mudasse isso em minha vida? Que outras coisas poderia realizar se efetuasse essa mudança hoje? Como minha família e amigos vão se sentir? O quanto serei mais feliz agora?”

Agora você já vinculou a dor por não mudar em seu sistema nervoso, e o prazer por efetuar a mudança.

### **Comentários:**

Carregamos resíduos da educação do que recebemos, os quais não temos consciência . A todo momento descobrimos que somos reféns de conceitos que não nos servem mais.

Devemos acolher nossa sombra.

**Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida:  
A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

***PASSO UM Decida o que Você Realmente Quer e o que  
o Impede de Ter Agora***

***PASSO DOIS Use uma Alavanca: Associe uma Dor  
Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a  
Experiência da Mudança Agora!***

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**  
Desperte seu gigante interior  
Andréa B. Bertoncel

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

### **PASSO TRÊS Interrompa o Padrão Limitador**

- Ouvi uma ocasião que a definição de insanidade é “fazer sempre as mesmas coisas, e esperar um resultado diferente”.  
Os recursos de que precisa para mudar qualquer coisa em sua vida estão *dentro de você neste momento*.
- Acontece apenas que possui um conjunto de neuroassociações que habitualmente o levam a não aproveitar toda a sua capacidade.
- O que você deve fazer é reorganizar seus caminhos neurais, a fim de que o guiem de uma forma sistemática na direção de seus desejos, em vez de suas frustrações e medos.
- Se mantemos o mesmo padrão antigo, obteremos os mesmos resultados antigos.
- A simples interrupção do padrão de comportamento ou emoção limitadores de alguém pode mudar completamente sua vida, porque às vezes também cria uma força de alavanca, e só com esses dois passos se pode mudar quase tudo.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

### **PASSO TRÊS Interrompa o Padrão Limitador**

Cortela – o animal satisfeito dorme. Precisamos do motivo para se movimentar .O que te move?

Posso conseguir as coisas sem ter a dor.

A dor tem que existir? Não temos que ter depressão, frustração, ?

Isso não faz parte da pessoa?

O que eu devo fazer quando o mundo me ataca?

Eu decido que não quero mais esses comportamentos.

Não quero mais me irritar com fatos que vem de fora.

Não tem como invadir seu espaço pessoal se você não permitir.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO TRÊS** *Interrompa o Padrão Limitador (ex de comer o chocolate e só)*

- Mude o padrão - Na próxima vez em que começar a se sentir deprimido, levante-se de um pulo, olhe para o céu, e grite no seu tom mais idiota: "ALELUIA! Meus pés não estão fedendo hoje!"
- Uma ação tola como essa vai desviar sua atenção, mudar seu estado, e com certeza alterar o estado de todos ao seu redor.
- O fundamental para se interromper um padrão é a necessidade de fazê-lo no momento em que o padrão se torna recorrente.
- Basta se lembrar que se queremos criar uma mudança, e aprendemos no passado a obter prazer de um curso indireto, que inclui uma série de consequências negativas, precisamos romper esse padrão.

### **Comentários:**

Trotava na rua , gritava, mudar o padrão, andar no carrinho de supermercado.

Alimenta novas linhas neurais, cria-se conexões boas.

As pessoas não sabem que tem o poder de controlar suas emoções.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

*PASSO TRÊS Interrompa o Padrão Limitador Como romper padrões limitadores de sentimentos e ações*

Uma maneira simples de romper um padrão é *distorcer as sensações* que vinculamos às nossas memórias.

**EXERCÍCIO:** Experimente isso agora, fazendo o seguinte: Pense numa situação que o faz se sentir triste, frustrado, ou furioso. Agora, (decida o que quer e crie alavanca) Se você se sente mal agora por causa da situação, como gostaria de ser capaz de se sentir? Por que quer se sentir assim? São as sensações que vinculou a essa situação que o impedem de se sentir como deseja.

Não seria maravilhoso se pudesse se sentir bem? Agora, aplique em si mesmo alguma pressão de alavanca.

Se não mudar como se sente em relação à situação, como continuará a se sentir?

Muito mal, posso apostar! Quer pagar esse preço, e carregar sempre essas sensações negativas em relação à pessoa ou situação? Se pudesse mudar agora, não se sentira melhor?

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

*PASSO TRÊS Interrompa o Padrão Limitador Como romper padrões limitadores de sentimentos e ações*

### **O padrão de distorção**

Você já dispõe de alavanca suficiente; agora, distorça os padrões enfraquecedores, até que não mais aflorem.

1) Veja em sua mente a situação que tanto o incomodava. Projete-a como se fosse um filme.

Não fique transtornado com isso; apenas as assista uma vez, registrando tudo o que aconteceu.

2) Transforme a experiência num desenho animado. Acomode-se em sua cadeira, com um sorriso largo e tolo, respire fundo, e projete a imagem de trás para a frente, o mais depressa que puder, vendo tudo acontecer ao inverso. Se alguém disse alguma coisa, observe-o engolindo as próprias palavras! Deixe o filme correr para trás bem depressa, depois projete-o para a frente ainda mais depressa.

Mude agora as cores das imagens, a fim de que os rostos de todos tenham as cores do arco-íris. Se há alguém em particular que o transtorne, faça com que suas orelhas se tornem enormes, como as de Mickey Mouse, e que seu nariz cresça como o de Pinóquio. Faça isso pelo menos uma *dúzia* de vezes, para a frente e para trás, para os lados, riscando o registro das imagens com tremenda velocidade e humor. Crie alguma música em sua mente ao fazer isso. Pode ser a sua música predileta, ou alguma melodia típica de desenho animado.

Vincule esses sons estranhos à imagem antiga que tanto o transtornava. Isso vai com certeza mudar as sensações. A chave de todo o processo é a velocidade com que você faz o filme voltar, e o nível de humor e exagero que consegue associar.

3) Pense agora na situação que o incomodava, e verifique como se sente agora. Se foi feito com eficácia, você terá rompido o padrão tantas vezes, e com tanta facilidade, que achará difícil, ou mesmo impossível, retornar a esses sentimentos negativos.

## **Cap. 6 - Como mudar qualquer coisa em sua vida: A ciência do condicionamento neuro-associativo.**

**PASSO TRÊS** Interrompa o Padrão Limitador *Como romper padrões limitadores de sentimentos e ações*

Isso pode ser feito com coisas que o vem incomodando há anos. Por mais simplista que possa parecer, a distorção eficaz de uma situação funcionará na maioria dos casos, mesmo quando há trauma envolvido.

*Funciona por que todos os nossos sentimentos estão baseados nas imagens que focalizamos na mente, e nos sons e sensações que vinculamos a essas imagens específicas.* À medida que mudamos as imagens e sons, mudamos como sentimos. Efetuando-se esse condicionamento várias vezes, fica difícil voltar ao padrão antigo. Uma maneira de romper o padrão é *simplesmente parar* de fazer uma coisa. Se você deixa de manter um padrão, o caminho neural se dissipará pouco a pouco.

**PASSO UM** Decida o que Você Realmente Quer e o que o Impede de Ter Agora

**PASSO DOIS** Use uma Alavanca: Associe uma Dor Intensa a Não Mudar Agora, e um Prazer Imenso a Experiência da Mudança Agora!

**PASSO TRÊS** Interrompa o Padrão Limitador

No próximo encontro dia 25/02

**PASSO QUATRO** Crie uma Alternativa Fortalecedora

**PASSO CINCO** Condicione o Novo Padrão Até Que seja Consciente

**PASSO SEIS** Experimente!

**GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS**

Desperte seu gigante interior  
Andréa B. Bertoncel



Crie seu caminho rumo ao sucesso  
Life Coaching



*Andréa Bertoncel  
Coaching*

life coaching  
+ 55 11 99806.6308  
+ 55 11 5052.9682  
Vila Mascote -SP

[contato@andreabertoncel.com.br](mailto:contato@andreabertoncel.com.br)  
[www.andreabertoncel.com.br](http://www.andreabertoncel.com.br)  
Skype: andrea bertoncel  
[facebook.com/AndreaBertoncelCoaching](https://facebook.com/AndreaBertoncelCoaching)