

Grupo de estudos Anthony Robbins

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
cap 6 parte 2 – 25/02/2014

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!

PASSO TRÊS Interrompa o Padrão Limitador

HOJE

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

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

PASSO QUATRO Crie uma Alternativa Fortalecedora

Muitas pessoas chegam ao ponto em que têm de mudar, em que a mudança é imperativa, porque vinculara muita dor ao padrão antigo, e muito prazer à idéia de mudar. Até interrompem seus padrões.

Depois disso, no entanto, nada têm para substituir o padrão antigo! Lembre-se de que todos os seus padrões neurológicos são projetados para ajudá-lo a se livrar da dor e alcançar o prazer. Esses padrões são bem estabelecidos; podem ter efeitos colaterais negativos, mas se você aprendeu que um hábito pode livrá-lo da dor, voltará a assumi-lo, repetidas vezes, se não encontrou um meio melhor de obter os sentimentos que deseja.

Comentários:

Não é ó de mãe para o filho. Os filhos colocam nela uma imagem e ela não se liberta. Ele não tem referência para mudar. Cada um tem que procurar por mudança por si mesmo. Trazer todos Tirar o foco do que você não quer.

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

PASSO QUATRO Crie uma Alternativa Fortalecedora

Pelo que você pode substituir a preocupação? Que tal a ação intensa num plano para alcançar seus objetivos?

A depressão pode ser substituída pelo foco em como ajudar outras pessoas necessitadas.

Se você não sabe direito como se livrar da dor e sentir prazer como um substituto ao fumo, bebida, preocupação, ou outra emoção ou comportamento negativo, *pode encontrar as respostas seguindo o exemplo de pessoas que mudaram sua situação*. Procure pessoas que efetuaram mudanças permanentes; garanto que vai descobrir que elas tiveram uma alternativa para substituir o comportamento antigo.

Muitas vezes, se apenas rompemos os padrões antigos, o cérebro procura automaticamente por um padrão substituto para nos proporcionar os sentimentos que desejamos. É por isso que as pessoas que rompem o padrão de fumar podem às vezes engordar: o cérebro procura por um novo meio de criar os mesmos tipos de sentimentos agradáveis, e as pessoas a comer em grandes quantidades para obtê-los. A chave, portanto, é escolhermos conscientemente os novos comportamentos ou sentimentos com que vamos substituir os antigos.

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 QUATRO Crie uma Alternativa Fortalecedora

Estudos de transformação

Primeiro grupo largou as drogas por pressão externa, voltou logo em seguida. Segundo grupo largou por decisão própria, voltaram após dois ou três anos ao enfrentar situações de estress e por que não encontraram um substituto para o prazer da droga.

O terceiro grupo substituiu o vício por uma nova alternativa, algo que lhes proporcionava os sentimentos que haviam procurado originalmente... ou talvez algo que fizesse com que se sentissem ainda melhor.

Muitos encontraram relacionamentos satisfatórios, esclarecimento espiritual, uma carreira em que podiam se empenhar com afinco.

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!

PASSO TRÊS Interrompa o Padrão Limitador

PASSO QUATRO Crie uma Alternativa Fortalecedora

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 CINCO Condicione o Novo Padrão Até Que seja Consciente

O condicionamento é a maneira de garantir que uma mudança criada por você seja consistente e persista a longo prazo.

O modo mais simples de condicionar algo é simplesmente ensaiá-lo várias vezes, até que haja um caminho neurológico. Se você encontrar uma alternativa fortalecedora, imagine-se a fazê-la até constatar que pode sair da dor e entrar no prazer num instante. Seu cérebro passará a associar isso com um novo meio de produzir esse resultado, numa base sistemática.

Se você não fizer isso, voltará ao antigo padrão.

Lembre-se de que seu cérebro não pode distinguir a diferença entre algo que você imagina de uma forma vivida e algo que de fato experimenta.

Compreenda que todos nós podemos condicionar qualquer comportamento em nós, se usarmos bastante repetição e intensidade emocional.

Comentários:

Não consegue diferenciar algo que você está fazendo ou imaginando.

Relatos de sobrevivência indicam que é mais importante o que você imagina.

Pagé – poder de falar você vai morrer e a pessoa morre.

A consciência da cura ou da morte já está dentro da pessoa.

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

O passo seguinte é fixar um programa para reforçar seu novo comportamento. Como você pode se recompensar pelo sucesso? Não espere ter passado um ano sem fumar. Assim que passar um dia, dê uma recompensa a si mesmo! Determine uma série de objetivos a curto prazo, de pequenos marcos, e à medida que alcançar cada um, trate de se recompensar imediatamente. Se esteve deprimido ou preocupado, agora, a cada vez que agir, em vez de se preocupar, ou a cada vez que sorrir quando alguém lhe perguntar como vai, e responder “Muito bem”, procure se recompensar por já ter começado a efetuar as mudanças necessárias para garantir seu sucesso a longo prazo. Assim, o sistema nervoso aprende a vincular grande prazer à mudança. “Não há nada que o treinamento não possa fazer. Nada está além de seu alcance. Pode transformar a moral ruim em boa; pode destruir maus princípios e recriar os bons; pode elevar homens a anjos.” - MARK TWAIN

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

A lei do Reforço

Qualquer padrão de emoção ou comportamento que seja reforçado de um modo contínuo se tornará uma reação automática e condicionada. Qualquer coisa que deixamos de reforçar acabará por se dissipar. Reforço é a reação a um comportamento imediatamente depois que ocorre, enquanto a punição e recompensa podem ocorrer muito tempo depois.

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

O momento é tudo

O momento apropriado é absolutamente fundamental para o condicionamento eficaz. Se um técnico grita “Sensacional!” quando seu time de basquete executa uma jogada perfeita, o impacto é muito maior do que se esperasse até a reunião no vestiário.

Devemos treinar o cérebro para fazer as coisas que são eficazes, não em termos intelectuais, mas sim neurológicos.

Quando o namorado nunca liga e aí “Ah, finalmente você se lembrou de que o telefone existe! É um milagre! Por que tenho sempre de tomar a iniciativa de ligar para você?” O que você está fazendo, no fundo, é condicionar a pessoa a *não* ligar para você! Está causando dor pela própria coisa que tanto deseja. O que aconteceu ? Se não telefonasse, teria dor. Se telefonasse, teria dor. Se você deseja mesmo que alguém o procure, então precisa responder com satisfação quando a pessoa telefona. Lembre-se de que deve vincular prazer a qualquer comportamento que deseja que alguém repita.

Comentários:

Eu tenho muito sucesso em minha vida.

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

O momento é tudo

Em minhas consultas a empresas, através dos Estados Unidos já notei que a maioria tenta motivar seus empregados pelo uso de reforço negativo como estratégia primária,:

- 1.usando o medo da punição como o elemento fundamental.
- 2.incentivo financeiro. Em geral apreciada, há um limite para sua eficácia.
- 3.desenvolvimento pessoal. eficaz maneira de motivar as pessoas

Ajudando-se os empregados a crescerem e se expandirem em termos pessoais, eles passam a se sentir mais entusiasmados pela vida, as pessoas, e seus empregos.

Agem assim por um senso de orgulho pessoal, em vez de qualquer pressão exterior.

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

Programe o reforço para a mudança perdurar!

reforce a si mesmo. Sempre que efetuar o comportamento desejado você precisa oferecer um reconhecimento a si mesmo — um reforço agradável de um tipo que possa apreciar e desfrutar. Precisa inovar ou subir o padrão para receber a recompensa. Devemos lembrar que o elemento de surpresa agradável é uma das experiências mais apreciáveis que um ser humano pode ter. É conhecido como um programa variável de retorno. Se você deseja reforçar o comportamento de uma pessoa a longo prazo, pode querer utilizar o que é conhecido como programa fixo de reforço. O problema é que muitas pessoas aprendem a fazer apenas o mínimo necessário para receberem a recompensa, porque não há surpresa.(ex. salário) Mas se houver surpresas ocasionais — como reconhecimento, gratificações, promoções, e outros incentivos — eles farão o esforço extra, na esperança e expectativa de que serão recompensados e reconhecidos.

Comentários:

A maioria dos corretores fumam, então as mulheres querem se igualar.

Aprendemos a fazer o mínimo por que não temos recompensa.

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

Programe o reforço para a mudança perdurar!

Reforce a si mesmo. Sempre que efetuar o comportamento desejado você precisa oferecer um reconhecimento a si mesmo — um reforço agradável de um tipo que possa apreciar e desfrutar. Precisa inovar ou subir o padrão para receber a recompensa. Devemos lembrar que o elemento de surpresa agradável é uma das experiências mais apreciáveis que um ser humano pode ter. É conhecido como um programa variável de retorno. Se você deseja reforçar o comportamento de uma pessoa a longo prazo, pode querer utilizar o que é conhecido como programa fixo de reforço. O problema é que muitas pessoas aprendem a fazer apenas o mínimo necessário para receberem a recompensa, porque não há surpresa.(ex. salário) Mas se houver surpresas ocasionais — como reconhecimento, gratificações, promoções, e outros incentivos — eles farão o esforço extra, na esperança e expectativa de que serão recompensados e reconhecidos.

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

Crie um salto inicial

O princípio do *jackpot*(grande recompensa surpresa) pode também ser usado com alguém que não está motivado a produzir quaisquer resultados.

O prazer que isso cria pode ser suficiente para romper o antigo padrão.

Se alguém que parece não ter feito nada certo recebe de repente uma recompensa, apenas por compaixão e interesse, isso pode estimulá-lo a assumir novos níveis e tipos de comportamento e desempenho.

A coisa mais importante para se lembrar sobre o condicionamento, no entanto, é reforçar o comportamento desejado imediatamente

Dê a si mesmo a recompensa emocional de tocar sua música predileta, sorrir, ou se ver alcançando seus objetivos. O condicionamento é fundamental.

É assim que produzimos resultados consistentes. Mais uma vez, lembre-se de que qualquer padrão de comportamento emocional que for reforçado ou recompensado numa base sistemática se tornará condicionado e automático.

Qualquer padrão que deixamos de reforçar acabará por se dissipar.

Comentários:

Se der um recompensa, a pessoa que recebe se sente devedora e da o sangue.
A recompensa deve ser adicionada de um estímulo positivo.

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!

PASSO TRÊS Interrompa o Padrão Limitador

PASSO QUATRO Crie uma Alternativa Fortalecedora

PASSO CINCO Condicione o Novo Padrão Até Que seja Consciente

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

PASSO SEIS Experimente!

Revisão:

- 1.determinou o novo padrão de emoção ou comportamento que deseja;
- 2.providenciou uma alavanca pessoal para a mudança;
- 3.interrompeu o padrão antigo; descobriu uma nova alternativa; e se condicionou até se tornar consistente.
- 4.O único passo que resta é experimentá-lo para ter certeza de que vai funcionar no futuro. Uma das maneiras de se fazer isso, ensinada na Programação Neuro-Lingüística, é a “Ponte ao futuro”. Isso significa que você deve imaginar a situação que costumava frustrá-lo, por exemplo, e verificar se de fato ainda causa alguma frustração, ou se já foi substituída por seu novo padrão de se sentir “fascinado”.

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

PASSO SEIS Experimente!

A VERIFICAÇÃO ECOLÓGICA

1. Certifique-se de que a dor está plenamente associada ao antigo padrão. Quando você pensa em seu antigo comportamento ou sentimento, imagina e sente coisas que agora são dolorosas, em vez de agradáveis?
2. Certifique-se de que o prazer está plenamente associado ao novo padrão. Quando você pensa em seu novo comportamento ou sentimento, imagina e sente coisas que agora são agradáveis, em vez de dolorosas?
3. Alinhe-se com seus valores, convicções e regras. O novo comportamento ou sentimento é coerente com os valores, convicções e regras em sua vida?
4. Certifique-se de que os benefícios do antigo padrão foram mantidos. O novo comportamento ou sentimento ainda vai lhe permitir obter os benefícios e sensações de prazer que o antigo padrão costumava lhe proporcionar?
5. Sondagem futura — imagine-se a assumir esse novo comportamento no futuro. Imagine a coisa que seria desencadeada se você adotasse o antigo padrão. Adquira a certeza de que pode usar o novo padrão, em vez do antigo.

Comentários:

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 SEIS Experimente!

A VERIFICAÇÃO ECOLÓGICA

Comentários:

Não gosto do ambiente. Quando saímos do sério é por que um valor esta sendo violado.

Um castigo na infância teve uma intenção positiva. Mas criou uma associação que dura até hoje .

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

Exemplo:

Digamos que você se preocupa demais com coisas sobre as quais não tem nenhum controle. Como pode usar os seis passos para mudar esse padrão enfraquecedor?

- 1) Pergunte a si mesmo: “O que eu quero fazer em vez de me preocupar?”
- 2) Providencie uma alavanca, e compreenda o que a preocupação faz para destruir sua vida. Leve ao limiar; verifique o quanto custaria à sua vida, em última análise, para que não deseje mais pagar esse preço. Imagine a alegria de se livrar dessa angústia, e ser realmente livre, de uma vez por todas!
- 3) Interrompa o padrão! Cada vez que se preocupar, trate de romper o padrão, de uma maneira afrontosa. Enfie o dedo no nariz, arrote, ou grite bem alto “Que linda manhã!”
- 4) Crie uma alternativa fortalecedora. O que fará em vez de se preocupar? Pegue sua agenda, e escreva um programa do que pode fazer de imediato. Talvez deva sair para correr um pouco; e durante esse exercício, poderá pensar em novas soluções.
- 5) Condicione o novo padrão; imagine e ensaie de uma forma vi vida esse novo padrão, com tremenda intensidade emocional e repetição, até que o novo pensamento, comportamento ou padrão emocional se torne automático. Reforce com o primeiro passo: imagine-se a alcançar o êxito, muitas e muitas vezes. Ver os resultados com antecedência pode lhe proporcionar o prazer que deseja. Use a repetição e a intensidade emocional para condicionar o novo padrão, até que seja consistente.
- 6) Verifique se funciona. Pense na situação que costumava preocupá-lo, e observe se já não o preocupa mais.

Comentários:

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

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

PASSO QUATRO Crie uma Alternativa Fortalecedora

PASSO CINCO Condicione o Novo Padrão Até Que seja Consciente

PASSO SEIS Experimente!

Próxima reunião dia 25/03

7. Como conseguir o que você realmente quer

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
www.andreabertoncel.com.br
Skype: andrea bertoncel
facebook.com/AndreaBertoncelCoaching