

Grupo de estudos Anthony Robbins

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel
Coaching e PNL
cap 7 parte 1 – 25/03/2014

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer O que você quer?

Pergunte a si mesmo **o que realmente deseja na vida.**

Quer um casamento amoroso, o respeito de seus filhos? Quer muito dinheiro, um empreendimento próspero, visitar lugares exóticos?

Qualquer que seja a coisa que você queira ou anseie, deve perguntar a si mesmo:
“Por que eu quero isso?”

Em suma, não é verdade que no fundo você quer apenas mudar a maneira como se sente? Tudo se resume ao fato de que você quer essas coisas ou resultados porque as encara como um meio de alcançar determinados **sentimentos, emoções ou estados que deseja.**

Comentários:

Estado de espírito – ter a leveza, e sentir bem com qualquer situação.

Nem sempre sabemos o que queremos. Esse é um grande obstáculo.

Queremos sim mudar como nos sentimos, mas não sabemos bem o que trará esse sentimento que desejamos. Principalmente quando se trata de carreira e profissão. Em geral cursamos uma faculdade e depois disso descobrimos que não gostamos da atividade profissional e ficamos perdidos.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer O que você quer?

Todas as nossas emoções nada mais são do que uma agitação de tempestades bioquímicas no cérebro... e podemos acioná-las a qualquer momento.

Mas primeiro devemos aprender a assumir o controle consciente delas, em vez de viver em reação. A diferença entre uma atuação medíocre ou brilhante não se baseia na sua capacidade, mas sim no estado de sua mente e/ou corpo em qualquer momento determinado.

Você pode ser talentoso, mas se submergir continuamente em estados negativos, nunca realizará essa promessa de excelência. Mas se conhecer o segredo do acesso a seus estados mais férteis, poderá literalmente fazer maravilhas.

Comentários:

Se já fez algo novo uma vez, pode fazer outras vezes. Então algo novo pode sempre ser feito.

Nós mulheres tem uns dias que não temos controle emocional.

Não respeitamos que nesse dia necessitamos nos preservar, ter um pouco mais de tranquilidade por causa das mudanças corpóreas. Quando mantemos o mesmo ritmo ou até mesmo aumentamos, há um descontrole. É só questão de respeitar um pouco o corpo e os hormônios.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer O que você quer?

O estado em que você se encontra em qualquer momento específico **determina suas percepções da realidade, e em consequência suas decisões e comportamento.** Em outras palavras, *seu comportamento não é o resultado de sua capacidade*, mas do estado em que se encontra no momento.

Para mudar sua capacidade, mude seu estado. Para aproveitar os incontáveis recursos que existem dentro de você, ingresse num estado de aproveitamento e expectativa ativa... e observe os milagres ocorrerem!

Há sensações ilimitadas, meios ilimitados de encarar praticamente qualquer coisa na vida. Se o que você faz não funciona, mude o canal, e sintonize com algo que lhe proporcionará as sensações que sempre desejou.

Comentários:

É interessante ver que o controle emocional é mais importante do que a capacidade e conhecimento em si. Quando experimentamos estados melhores, nossos recursos internos se manifestam. A criatividade surge, as soluções aparecem.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Fisiologia : O poder do movimento

A emoção é criada pelo movimento. Tudo o que sentimos é o resultado da maneira como usamos nossos corpos. Até mesmo mudanças mínimas nas expressões faciais ou gestos mudarão a maneira como nos sentimos em qualquer momento determinado, e por conseguinte a maneira como avaliamos nossas vidas... a maneira como pensamos, e a maneira como agimos.

Cada movimento tem uma fisiologia específica vinculada: postura, respiração, padrões de movimento, expressões faciais.

A partir do momento em que aprende a usar o corpo quando se encontra em determinados estados emocionais, você pode retornar a esses estados, ou evitá-los, pela simples mudança de sua fisiologia. O problema é que a maioria das pessoas se limita a apenas uns padrões usuais de fisiologia.

Comentários:

Uma emoção se manifesta no corpo. Um movimento corporal muda uma emoção. Mudando um, muda automaticamente o outro.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Fisiologia : O poder do movimento

Sempre peço às pessoas que anotem todas as emoções que sentem numa semana média. Entre as incontáveis possibilidades, descobri que a média é de menos de uma dúzia. Por quê? Porque a maioria das pessoas tem padrões limitados de fisiologia. o que resulta em padrões limitados de expressão.

TIPOS DE EMOÇÕES QUE UMA PESSOA PODE SENTIR NUMA SEMANA :

Estressada, Frustrada, Furiosa, Insegura, Solitária, Entediada, Angustiada, Feliz, Aliviada, Amada, Animada.

Comentários:

Por que nos restringimos tanto, até a gama de emoções que sentimos é limitada.

Qual o problema de resgatarmos nossa criança, aquela que sente realmente emoções variadas, de devoção, plenitude, felicidade, espontaneidade, carinho,...

Repetimos nossas falas, nossos contextos, nossas emoções, comportamentos ,...

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Fisiologia : O poder do movimento

É um cardápio bem curto de opções emocionais, quando se considera os milhares de atraentes estados disponíveis. Sugiro que aproveite todo o bufê — experimente coisas novas, e cultive um paladar refinado.

Que tal experimentar mais **entusiasmo, fascínio, jovialidade, intriga, sensualidade, desejo, gratidão, encantamento, curiosidade, criatividade, capacidade, confiança, indignação, ousadia, reflexão, bondade, gentileza, humor...**

Por que não organizar a sua própria lista longa? Você pode *experimentar qualquer dessas coisas* pela simples mudança da maneira como usa seu corpo! Pode se sentir forte, pode sorrir, pode mudar qualquer coisa num instante com uma simples risada.

Comentários:

Usamos poucas emoções, pouquíssimas. Que tal experimentar mais?

Não uso tudo isso por que estou insatisfeito. Hehehehehehe.

E o que fazer para deixar de se sentir insatisfeito. Devemos lembrar que nossos pensamentos e sentimentos podem estar **TOTALMENTE** Sob nosso controle.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Fisiologia : O poder do movimento

Crie energia pela maneira como pensa em alguma coisa de modo reiterado, e mudará as sensações que vinculará a essa situação no futuro. Se repetidamente usar o corpo de maneira fraca, se arriar os ombros numa base regular, se andar como se estivesse cansado, você vai mesmo se *sentir* cansado. Como poderia fazer o contrário? ***O corpo segue suas emoções.*** Quais são as coisas que você pode fazer imediatamente para mudar seu estado, e com isso a maneira como se sente e o seu desempenho?

Exercício: assuma o compromisso, para os próximos sete dias, de passar um minuto, cinco vezes por dia, sorrindo de orelha a orelha, diante do espelho. Vai se sentir meio idiota, mas lembre-se de que com esse ato físico estará acionando a parte correspondente do cérebro, e criando um caminho neurológico para o prazer que se tornará habitual. Portanto, faça isso... e divirta-se!

Comentários:

Sorria, sorria, sorria, pule, brinque, divirta-se, deixe a vida fluir,...e tudo se resolverá.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior
Andréa B. Bertoncel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Fisiologia : O poder do movimento

Melhor ainda, saia para trotar, em vez de correr. É uma maneira poderosa de mudar seu estado, porque acarreta quatro coisas: 1) É um excelente exercício; 2) exigirá menos esforço do corpo que a corrida; 3) você não conseguirá manter uma expressão séria; e 4) vai divertir todo mundo que passar! Ou seja, estará mudando também os estados de outras pessoas, fazendo-as rir.

Se você quer realmente melhorar sua vida, *aprenda a rir*. Além dos cinco sorrisos por dia, obrigue-se a rir sem qualquer motivo, três vezes por dia, durante sete dias.

Qualquer um pode continuar a se sentir bem, se já se sente bem; não é preciso muito esforço para conseguir isso. Mas o fundamental na vida é ser capaz de se fazer sentir bem, quando a pessoa não se sente bem, ou quando nem mesmo quer se sentir bem.

Comentários:

Quando fazemos algo diferente ,contagiamos todos ao nosso redor. Isso é lindo!

Quando temos a coragem de se manifestar criativamente, cantar, dançar, pular no meio da rua, todos ao redor sorriem e ficam até com uma ponta de inveja por não terem a coragem de fazer o mesmo. Arrisque-se!

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Fisiologia : O poder do movimento

Apenas mudando nossa fisiologia, podemos mudar o nível de desempenho. A chave para o sucesso, portanto, **é criar padrões de movimento que criem confiança, um senso de força, flexibilidade, um senso de poder pessoal, e diversão.** Compreenda que a estagnação decorre da falta de movimento. Pode pensar num velho, alguém que “não circula muito”? Envelhecer não é uma questão de idade; é uma ausência de movimento. E a suprema ausência de movimento é a morte. Quer viver com o vigor em seus passos, um sorriso no rosto. Por que não converter a jovialidade numa nova prioridade sua? Faça com que se sentir bem seja sua expectativa. Não precisa ter um motivo para se sentir bem — está vivo; pode se sentir bem **sem nenhum motivo!**

Comentários:

Movimentos, gestos, ancoras, algo que nos lembre uma sensação boa do passado, um recurso ou estado emocional interno positivo, uma conquista, uma força.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Foco: O poder da concentração

Se você quisesse, poderia ficar deprimido de um momento para outro, só por focalizar alguma coisa em seu passado que foi horrível.

Todos temos uma experiência lamentável no passado. Se você focalizá-la o suficiente, imaginar, pensar a respeito, logo começará a senti-la.

Já assistiu a um filme horrível? Voltaria para assistir esse filme centenas de vezes? Claro que não. Por quê? Porque não se *sentiria bem* ao fazer isso. Então por que voltar aos filmes horríveis *em sua cabeça* numa base regular?

Comentários:

Comentários sobre o trabalho em si - Eu liguei demais para o cliente e pressionei.

Quando somos pressionados tendemos a nos afastar.

O valor total cobrado, gostaríamos que o preço fosse melhor.

Cuidado com o que vc acredita. Se você acredita que o cliente não pode comprar, ele não compra.

Cabelereira – preço acima do usual, valorizar, acredita e atrai o cliente.

Quando acreditamos que nosso produto vale mais, o cliente também acredita.

Devemos divulgar e vender apenas o que acreditamos.

GRUPO DE ESTUDOS ANTHONY ROBBINS

Desperte seu gigante interior

Andréa B. Bertoncel

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

Foco: O poder da concentração

Você pode focalizar neste momento alguma coisa que *pensa que lhe faz falta*, e se sentir mal. Melhor ainda, pode focalizar algo que ainda nem aconteceu, *e se sentir mal a respeito de antemão!* Você pode rir disso agora, mas infelizmente é o que a maioria das pessoas faz todos os dias. Se quisesse sentir como se estivesse em êxtase neste momento, não seria possível? Você pode fazê-lo com a mesma facilidade. É capaz de focalizar ou recordar um momento em que experimentou um êxtase total e absoluto? É capaz de focalizar como seu corpo se sentiu? É capaz de lembrar com detalhes tão vividos que se torne de novo plenamente associado a esses sentimentos? Pode apostar que sim. *E você também é capaz de focalizar as coisas em sua vida com que se sente extasiado neste momento, em tudo o que sente que é maravilhoso em sua vida.* E pode focalizar as coisas que ainda não aconteceram, *e se sentir bem a respeito de antemão.*

Comentários:

Temos a mania de criar antecipações mentais ruins sobre coisas que talvez (ainda bem) jamais aconteçam. Isso apenas cria estres desnecessário.

Pensar positivo não é apenas uma técnica de autoajuda, mas sim ,ver a vida com equilíbrio, pois a maioria das pessoas está acostumada a ver APENAS o lado negativo.

Cap.7. Como conseguir o que você realmente quer

1. O que você quer e por que é importante obter?
2. Fisiologia – o poder do movimento
3. Foco – o poder da concentração

Próximo encontro dia 29/04 continua o capítulo 7



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