

# PNL aplicada à realização de objetivos pessoais!

01:25:46

**FLÁVIA RITA**  
www.flaviarita.com 



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita

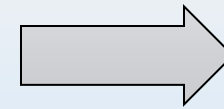
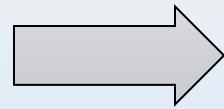


@ProfaFlaviaRita

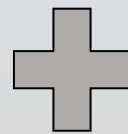


/ProfessoraFlaviaRita

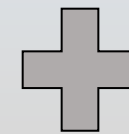
# Definição de Objetivos!



VALORES



VISÃO



MISSÃO

# Programação Neurolinguística?

OTIMISMO

FOCO RELEVANTE

ORGANIZAÇÃO MENTAL

RESILIÊNCIA

O que eu ganho usando técnicas de PNL? Por que elas podem me ajudar?



## Como a PNL funciona

Para que possamos conquistar melhores resultados, é fundamental conhecermos mais do nosso próprio funcionamento!

### **São objetivos da PNL:**

- ampliar nossas possibilidades;
- valorizar nossas escolhas;
- moldar nossos comportamentos;
- ressignificar eventos;
- reprogramar nossos hábitos.

01:25:46

A PNL vai além das técnicas. Ela é uma metodologia que pode ser utilizada de forma prática em nosso contexto diário. Está completamente relacionada com resultados no âmbito pessoal quanto profissional.

**Não** veja a sua vida de forma fragmentada!

Defina os seus **eixos** necessários.

Em seguida, coloque uma **hierarquia** para esses eixos.

01:25:46

Mas afinal, o que é PNL?

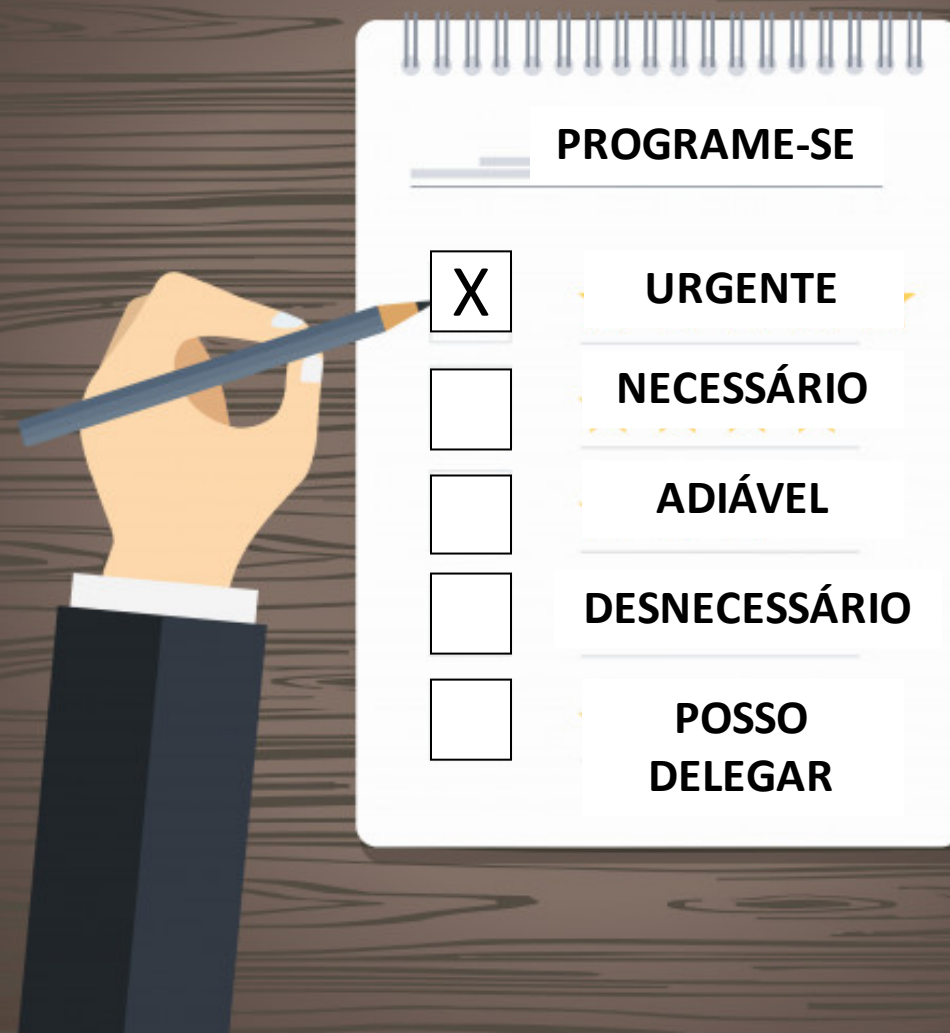
Trata-se do estudo da estrutura da **experiência subjetiva do ser humano**. Também podemos definir a PNL como uma metodologia que foca no **alcance da excelência**, ou seja, que auxilia uma pessoa a atingir os resultados que deseja em sua vida, criando **modelos** a partir de atitudes de sucesso.

Se você definir suas ações para uma direção, conquistará objetivos naquela direção.

01:25:46

# COMO ME MOTIVAR?

Todas as pessoas sabem **QUEM** e **O QUE** funcionam como estímulos em sua vida! Comece definindo seus apoios sociais! Apoio **NÃO** é escape! Apoio se define a partir de um projeto específico!



# ANCORAGEM

Você pode escolher uma palavra ou um gesto que te lembra uma situação ou estado emocional positivo e importante para você. Quando estiver numa situação de medo, desânimo ou algum outro estado negativo, você pode utilizar a **âncora para criar o atalho e acessar um estado emocional favorável** e que reflète diretamente em seu hábito para o positivo.

01:25:40



# RESSIGNIFICAÇÃO

Muitas vezes, as pessoas sentem-se vítimas se determinada situação não sai como o planejado. O papel da ressignificação é o de **possibilitar que o indivíduo enxergue os benefícios** (mesmo de situações ruins), tire o que é bom da situação em questão e elimine a sensação de fracasso e pensamentos negativos.

01:25:40

# PONTE PARA O FUTURO

Estabelecer um objetivo claro e específico é o primeiro passo no processo de realização pessoal. Para torná-lo ainda mais efetivo, é necessário **conduzir-se mentalmente em direção ao que se deseja**, ou seja, condicionar sua mente para as mudanças que virão pela frente.

01:25:46

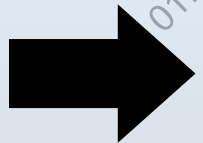
# Gerador de novos comportamentos

Por meio dessa técnica, a pessoa consegue mudar ou melhorar certos comportamentos. A partir da sua imaginação, o indivíduo estipula como ele gostaria de agir em determinada situação e consegue avaliar o seu antigo comportamento. Assim, o objetivo é **neutralizar comportamentos inadequados e achar soluções para modificá-los ou aprimorá-los** a fim de ter resultados mais adequados.

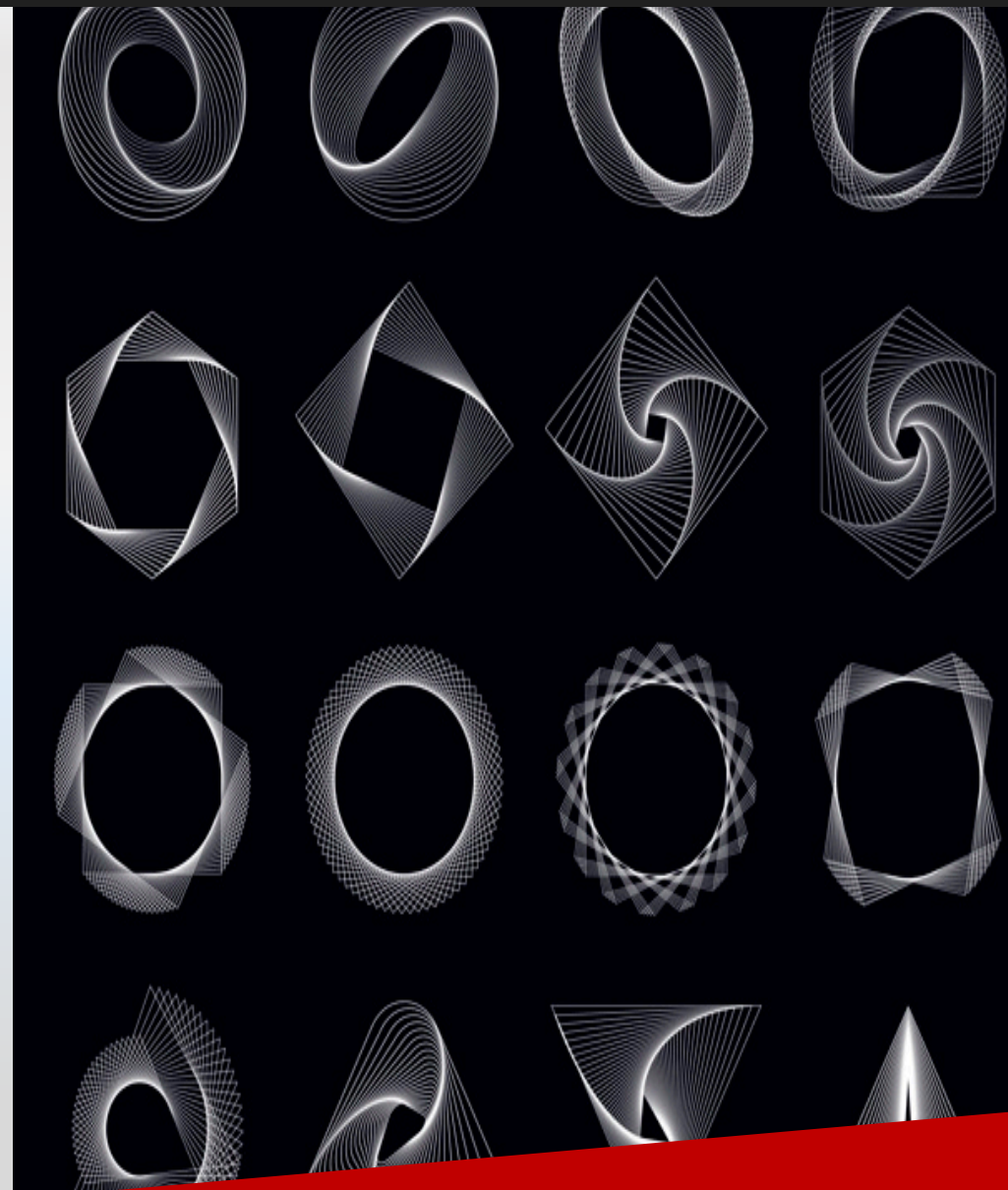
01:25:40

# QUANTAS COISAS VOCÊ JÁ REALIZOU?

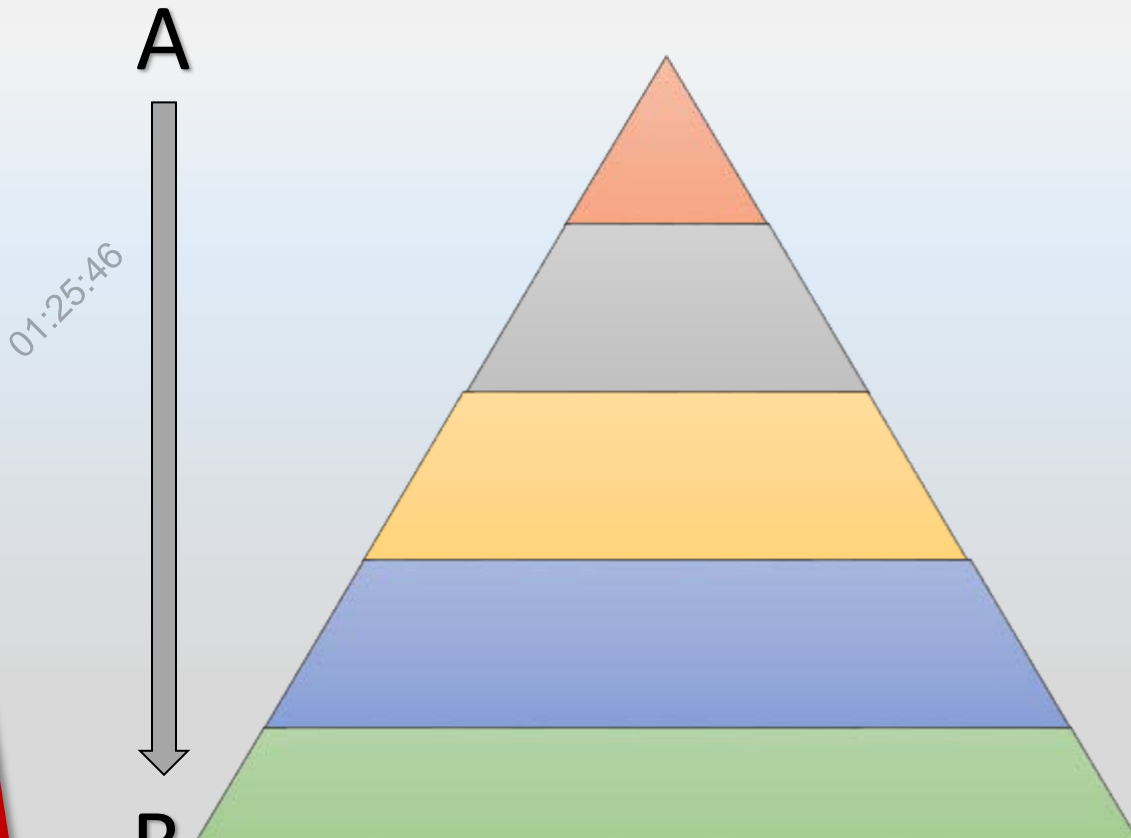
Para a maioria das coisas,  
nossa forma de realização é mais ou  
menos parecida. Assim, temos  
também que mapear a maneira  
como agimos em benefício próprio.  
O mais complicado é **MANTER** um  
padrão positivo de comportamento!



01:25:46



# QUAIS ETAPAS SERÃO NECESSÁRIAS PARA MOVÊ-IO?



Partir do **ponto A** para o **ponto B**



Requer coragem, ação e  
determinação!



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfessoraFlaviaRita



/ProfessoraFlaviaRita



@ProfFlaviaRita

O poder está dentro de você, na sua **mente** e no seu **coração**! Se você acreditar que consegue, não haverá obstáculo capaz de impedir o seu **sucesso** em qualquer área de sua vida!

*OBRIGADA POR ME DEDICAR O SEU TEMPO NAS ÚLTIMAS SEMANAS*  
**Até breve, Flávia Rita.**

