

# DESCOBRIR A PNL

Um ensaio em redor dos  
temas da **Programação**  
**NeuroLinguística** e das  
suas aplicações



# DESCOBRIR A PNL

Um ensaio em redor dos  
temas da **Programação  
NeuroLinguística** e das  
suas aplicações

**JOSÉ FIGUEIRA**

PIONEIRO DA **PNL** EM PORTUGAL

 smartbook

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título: Descobrir a PNL  
Autor: José Figueira

[**Nota:** A palavra NeuroLinguística surge grafada com a letra “l” maiúscula por opção autoral. Pelo facto de se tratar de uma imagem de marca do autor José Figueira e dos seus cursos, a editora SmartBook manifesta o seu total acordo.]

Todos os direitos para a publicação desta obra em Portugal reservados por:

Nexo Literário (NL)  
(SmartBook, uma chancela da NL)  
Av. dos Combatentes da Grande Guerra, n.º 1 C  
2890-015 Alcochete  
Tel.: (+351) 212 343 221

geral@nexo.pt  
www.nexo.pt  
facebook.com/editorasmartbook

Revisão: Catarina Florindo  
Pré-impressão: Tipografia Lousanense Lda. – Lousã  
Design de capa: JB Design/Ilídio J.B. Vasco  
Impressão e acabamentos: Tipografia Lousanense Lda. – Lousã

1.ª Edição: Outubro de 2014  
Depósito Legal: 380322/14  
ISBN: 978-989-8529-50-3

É expressamente proibida a reprodução da presente obra, no todo ou em parte, sem autorização prévia da editora.

*Um tributo a todos os guias que encontrei no meu caminho e que me ensinaram a descobrir e a ser o que sou ao verem-me para além dos meus olhos, ao escutarem-me para além do que eu digo e por terem acreditado em mim.*

*Também à Lara e à Isabel, sempre presentes em mim.  
São absolutamente fantásticas e orgulho-me delas.*

*E à Maria João, que muito me tem apoiado e que pegou numa mão cheia destes meus artigos e me disse: – Toma, aqui está o teu próximo livro!  
E a todos os outros que contribuíram para este trabalho com o seu apoio e testemunhos.*

*E para todos os meus cursistas, às centenas, pois a realização da minha missão no mundo esteve e estará sempre dependente deles.*



# ÍNDICE

<b>Prefácio</b> .....	<b>XI</b>
<b>Parte I – A caminho do cerne</b> .....	<b>1</b>
<b>O primeiro encontro</b> .....	<b>3</b>
<b>Quem sou?</b> .....	<b>9</b>
<b>Começou no Palo Alto</b> .....	<b>15</b>
<b>História de um jantar</b> .....	<b>19</b>
<b>O cerne da questão</b> .....	<b>23</b>
<b>Condições para a transformação</b> .....	<b>29</b>
<b>O mais básico alicerce</b> .....	<b>37</b>
<b>Os níveis neurológicos</b> .....	<b>43</b>
<b>A PNL é ciência ou arte?</b> .....	<b>53</b>
<b>Parte II – Alguns dos capítulos mágicos da PNL</b> .....	<b>59</b>
<b>Objetivos</b> .....	<b>61</b>
<b>Perspetivas</b> .....	<b>67</b>
<b>Hipnose</b> .....	<b>77</b>
<b>Metáforas</b> .....	<b>83</b>
<b>Partes</b> .....	<b>91</b>
<b>Valores</b> .....	<b>97</b>
<b>Metaprogramas</b> .....	<b>103</b>

## X      DESCOBRIR A PNL

<b>Parte III – Alguns dos temas fascinantes.....</b>	<b>107</b>
<b>Carisma.....</b>	<b>109</b>
<b>Transformação.....</b>	<b>119</b>
<b>A prática da transformação.....</b>	<b>127</b>
<b>Pensamento positivo .....</b>	<b>135</b>
<b>Aqui e agora.....</b>	<b>145</b>
<b>Qualidade de vida.....</b>	<b>157</b>
<b>Sobre PNL e liberdade.....</b>	<b>177</b>
<b>Parte IV – Aplicações altamente eficazes.....</b>	<b>187</b>
<b>Desenvolvimento pessoal.....</b>	<b>189</b>
<b>Aprendizagem e ensino .....</b>	<b>197</b>
<b>Falar em público .....</b>	<b>205</b>
<b>Liderança carismática .....</b>	<b>211</b>
<b>Relações sociais .....</b>	<b>233</b>
<b><i>Coaching</i> .....</b>	<b>243</b>
<b>Desporto .....</b>	<b>259</b>
<b>Saúde.....</b>	<b>269</b>
<b>Juntando tudo.....</b>	<b>285</b>
<b>Como final (por agora).....</b>	<b>297</b>
<b>Alguns testemunhos.....</b>	<b>303</b>
<b>Referências bibliográficas .....</b>	<b>321</b>
<b>Sobre o autor .....</b>	<b>325</b>



## PREFÁCIO

Qual é a pergunta que muitos de nós gostaríamos de ver respondida? Qual seria o principal pedido que faríamos à lâmpada de Aladino?

Para muitas pessoas, seria, possivelmente, a forma para encontrarem paz e bem-estar interior e alcançarem, assim, um estado de felicidade.

Um habitante de outro planeta, ao aterrar aqui e olhando à sua volta, poderia pensar que paz, bem-estar, felicidade ou construir a vida que se quer e ter sucesso, ou seja, o significado que quisermos dar à nossa vida, está facilmente ao alcance de todos.

Qual é a razão do seu engano? O que é que não funciona na maneira como este extraterrestre percebe o que viu e ouviu à sua volta?

É muito simples. Ele não viu as coisas como elas são na verdade, não sentiu o que se passava no interior das pessoas. Só deu atenção à publicidade, às promessas de realização e prazer que se podem alcançar com o carro desta ou daquela marca, com um aspirador, um *iPhone*, um par de ténis especial ou uma viagem num cruzeiro às praias do paraíso...

A publicidade tomou conta do mundo. Tanto nos milhares de livros de autoajuda, como a própria PNL, é apresentada desta forma:

– Siga esta receita, transforme as suas representações mentais! E o milagre aconteceu.

Vou falar de autodescoberta, transformação, realização de objetivos valiosos, desenvolvimento pessoal, realização de significados de vida que possamos sentir como autênticos.

Os resultados positivos e extraordinários da aplicação das ferramentas da PNL têm sido indiscutivelmente provados em todo o mundo. Mas, embora

## XII      DESCOBRIR A PNL

consciente do fabuloso efeito placebo resultante dos textos sonantes da publicidade, e tal como fiz no meu livro anterior, não é minha intenção contribuir para a divulgação de uma metodologia de forma simplista. Sabemos que muitas intervenções não funcionam porque são esquecidos elementos essenciais. Daí eu procurar pessoalmente e tentar perceber de forma constante o que é essencial no método e quais são as condições para que uma transformação possa ser realmente eficaz e possa contribuir para o bem-estar num mundo melhor.

Diversos pontos-chave serão analisados neste ensaio sobre a Programação NeuroLinguística, alguns com um carácter paradoxal, como, por exemplo, “Quanto menos desejar vivenciar uma determinada situação desconfortável, mais desconforto sentirá!”, ou “Se não aceitar as coisas como elas são, elas nunca se transformarão!”.

Aprendemos que devemos ser fortes, lutar, esforçar-nos, fazer o nosso melhor, ultrapassar-nos, vencer, superar e mais umas tantas coisas deste género. Muitas vezes, são precisamente estes valores, socialmente corretos, que contribuem para a nossa destruição física e psíquica, sendo, frequentemente, os próprios causadores da impossibilidade de se alcançar aquilo que se quer.

São estes os aparentes paradoxos com que o leitor, se tiver paciência para isso, se irá confrontar.

O que se pode esperar aqui, para além do que é comum em qualquer livro de PNL (mas também em muitos outros livros que representam diversas correntes de autoajuda), é, sobretudo, uma atenção cuidada em relação aos elementos imprescindíveis a ter em conta numa transformação significativa.

Para que uma mudança seja efetiva e se possa chegar a uma sensação de bem-estar e harmonia, há que ter em conta certos princípios, os quais serão aprofundados neste livro. Entre outros, refiro aqui já alguns que considero como principais:

- Todo o comportamento, aprendizagem ou transformação são motivados e ocorrem a nível inconsciente;
- A intenção positiva de qualquer hábito indesejável, comportamento não funcional, convicção limitadora ou seja qual for a forma de mal-estar terá sempre de ser respeitada e compreendida;
- O novo comportamento, crença, sensação ou traço de carácter deve ser ecológico, quer dizer, deve oferecer mais vantagens para o indivíduo do

- que a situação antiga, tendo em consideração a pessoa na sua totalidade, assim como as consequências para o sistema que a rodeia;
- A transformação deve ser, pois, sistemicamente aceitável, isto é, aceitável para todas as possíveis subpersonalidades (“partes”) dentro da pessoa e para o sistema maior que a engloba;
  - Qualquer objetivo deve ser formulado em termos do que se quer, vivido consciente e inconscientemente a partir do que se quer, e não do que não se quer;
  - O grau de sucesso na realização da mudança está diretamente relacionado com a forma na qual se enquadra com o que a pessoa sente como sendo o seu objetivo último ou propósito de vida;
  - Os valores chamados de “aproximação” (formulados em termos do que se quer, tais como liberdade, honestidade, respeito, amor, etc.) facilitam a mudança de forma harmoniosa, enquanto valores por “afastamento” (evitar a desonestidade, a prisão, a desconsideração, o desamor, o desrespeito, etc.) exigem muito desgaste e levam, muitas vezes, à realização do indesejável;
  - Crenças ilimitadas são favoráveis, enquanto crenças limitadoras impedem as iniciativas, destroem qualquer ação e inibem a criatividade e a inovação;
  - Todas as relações pessoais e as atividades que exercemos devem estar de acordo não só com os nossos valores, como também com as nossas tendências psicológicas naturais (os chamados “metaprogramas”). Caso contrário, a motivação é consciente e inconscientemente sabotada.

Todos estes são pressupostos importantes, mas são apenas alguns exemplos.

Espero que esta minha partilha seja relevante para os meus leitores e que possa contribuir para todos aqueles que estão empenhados no caminho da constante descoberta de si e que realizam, ou queiram realizar, a sua missão pessoal, os seus significados de vida, contribuindo para um mundo melhor, uma comunidade justa, digna, livre, em paz; um mundo onde as gerações futuras se orgulharão dos nossos atos.

Não é necessário ler o livro na ordem tradicional, do princípio ao fim; pode saltar para o capítulo que lhe interessar mais. Se um parágrafo não for claro,

#### **XIV      DESCOBRIR A PNL**

na continuação da leitura, certamente se fará luz. E se um ou outro parágrafo parecer muito técnico ou aborrecido, é uma questão de passar à frente.

O meu grande desejo desde já é, sobretudo, que cada leitor encontre, no mais fundo de si, a verdade destas palavras:

**Existo**

**Sou um ser precioso**

**Sou importante**

**Sou especial**

**Sou central**

**Sou bem-vindo**

**O meu lugar é aqui**

**Tenho direito a este meu lugar**

**Sou capaz**

**Mereço**

**Tenho algo importante a transmitir ao mundo**

José Figueira  
Outubro 2014