

INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DA AMÉRICA LATINA – ISAL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO SÃO BRAZ – FSB
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM GESTÃO DA PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA SISTÊMICA COM QUALIDADE DE VIDA

KELLY FRANCINE PAZELLO

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA E O PESO CORPORAL SAUDÁVEL

CURITIBA

2013

KELLY FRANCINE PAZELLO

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA E O PESO CORPORAL SAUDÁVEL

Artigo científico apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Gestão da Programação Neurolinguística Sistêmica com Qualidade de Vida, oferecido pelo ISAL E Faculdade São Braz.

Orientador: Vânia Lúcia Slavieiro

CURITIBA

2013

PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA E O PESO CORPORAL SAUDÁVEL

Kelly Francine Pazello¹

RESUMO

Este artigo visa disponibilizar alguns instrumentos da PNL – Programação Neurolinguística para alcançar um peso corporal saudável, através de atitudes simples e que qualquer pessoa pode aplicar em sua vida. Especificamente, será abordada a técnica terapêutica da Linha do Tempo, com reforço contínuo através de visualizações, afirmações e poder da intenção. Como exemplos práticos, serão abordados os temas da imantação da água e da meditação andando.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Peso Corporal Saudável, Linha do Tempo.

ABSTRACT: This article shows some instruments of PNL- Programming Linguistics in order to reach health corporal weigth, through simple attitudes that any person can implement in life. Specifically, the therapeutic technic of Time Line, with continuos reinforce by using visualizations, affirmations and the power of intention. As practical examples, the themes of water imantation and walking meditation.

KEY WORDS: Neurolinguistic Programming, Health Corporal Weigth, Time Line.

¹ Graduada em Pedagogia com Licenciatura em Supervisão Escolar e Bacharel em Direito
email: kellypazello@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Faz parte da realidade cotidiana da maioria da população, uma vida sedentária, alimentação industrializada, stress, falta de tempo... Bem conhecidos são os resultados dessa combinação: obesidade, ansiedade, doenças, péssima qualidade de vida. Resultados esses indesejados e que impedem que o ser humano alcance seu potencial de vida feliz e criativa.

Essa falta de saúde decorrente do tipo de alimentação e da vida agitada que se leva, somada ao culto contemporâneo à magreza, traz distorções muito sérias, que não poderiam deixar de causar o surto de obesidade que se vê, inclusive a obesidade mórbida. Frutos dessa combinação, em outro extremo, há ainda a anorexia e a bulimia.

O presente artigo não tem o objetivo de dar uma receita, nem de substituir qualquer tratamento médico, mas visa ser um instrumento para auxiliar num processo de busca de maior equilíbrio, mais saúde e mais alegria de viver. O foco é a promoção e a manutenção da saúde; a consequência é um peso corporal saudável (seja engordando ou emagrecendo, conforme o caso) e a eliminação de toxinas do organismo.

A importância de um programa como o presente é decisiva no sucesso ou insucesso da empreitada de alcançar um peso corporal saudável. Inúmeras pessoas já experimentaram dezenas de dietas, algumas que se diziam miraculosas, outras que lançavam mão de remédios, dieta das proteínas, dieta disso, dieta daquilo, mas o fato é que, mesmo alcançando sucesso, depois de algum tempo, o sobrepeso retorna e às vezes, até maior que antes.

O primeiro passo é a conscientização. Tomar consciência de que o corpo é uma morada, que deve ser tratado com amorosidade e cuidado, fornecendo a ele o que há de melhor: alimentação mais natural possível, menos industrializada e processada, mais frutas e verduras, de preferência orgânicas, mais grãos integrais, mais água.

Outra conscientização fundamental: o corpo necessita de movimento. E há para todos os gostos. Não é necessário malhar em uma academia. Tampouco é necessária a *performance* de um atleta. Caminhar no parque, trocar o elevador pelas

escadas, deixar o carro em casa e ir trabalhar ou fazer compras a pé ou de bicicleta, praticar yoga, artes marciais, passear com o cachorro, enfim, as opções são inúmeras. O importante é começar a incluí-las na rotina diária e torná-las um hábito para toda a vida. Para isso, importante optar por aquelas que proporcionem algum prazer.

A orientação de um médico, educador alimentar, nutricionista ou outro profissional da área, de preferência naturalista, que possa indicar um programa de desintoxicação e reeducação alimentar, é de suma importância.

Feitas essas considerações, pode-se passar para algumas contribuições da PNL aplicadas a esse processo.

DESENVOLVIMENTO

1. Linha do Tempo

A denominada Terapia da Linha do Tempo – TLT (Time Line Therapy) – foi criada por TAD JAMES PhD, a partir de 1985. A grande vantagem dessa terapia é a rapidez com que produz resultados nos pacientes, utilizando a capacidade cerebral de lidar com pontos comuns a diversos problemas pessoais. Trabalha com o conceito de “causa-raiz”. Encontrando de maneira mais direta o evento mais antigo de um encadeamento emocional limitante, este evento é reestruturado de modo a substituir as emoções de todo um encadeamento por aprendizados e compreensões. Uma das características mais importantes dessa técnica é que permite às pessoas a realização de seus projetos de vida e no caso específico deste trabalho, o atingimento e manutenção de um peso corporal saudável.

Desta forma, pode-se utilizar essa preciosa técnica com o intuito de alcançar um peso corporal saudável. A seguir será enumerado o passo a passo de uma estratégia de Linha do Tempo, baseada em orientação da Trainer em PNL, Vânia Lucia Slaviero:

1. Imagine uma linha, que se estende da esquerda para a direita, no chão à sua frente. Essa linha representa sua história de vida.
2. Determine o local de seu passado, presente e futuro sobre a linha.

3. Estabeleça uma metaposição fora da linha do tempo e posicione-se ali.
4. Olhe para o local onde está o Presente e se observe lá. Como você está lá com relação à sua saúde e ao seu corpo físico? Você tem sobrepeso ou está abaixo do peso considerado saudável para o seu biotipo?
5. Agora entre naquele você, ali no presente, sobre a linha do tempo;
6. Localize sua saúde corporal, como está sua alimentação, disposição, energia, alegria de viver, flexibilidade, mobilidade. Como você se sente habitando esse corpo físico?
7. Coloque a mão na parte do corpo onde você sente isso.
8. Olhe para o futuro e localize o seu objetivo em relação a esse sintoma: O que quer? Como quer estar? Até que data terá atingido seu objetivo?
 - Aqui é importante fazer uma consideração: seja realista e equilibrado ao estabelecer o seu objetivo. Por exemplo, se você está com muito sobrepeso, é irreal e nem um pouco saudável estabelecer a meta de emagrecer 30 quilos em um mês. Assim, se há bastante sobrepeso, divida-o em partes, estabelecendo primeiro um objetivo de emagrecer 5 a 10 quilos em alguns meses. Alcançado este primeiro objetivo, estabeleça outros, até alcançar seu peso corporal saudável. Também é importante ter em mente que o padrão de beleza anoréxica não é uma meta a ser alcançada por quem deseja ter saúde. Assim, respeite seu biótipo, escute seu corpo.
9. Faça um holograma do seu objetivo – use suas mãos e sua imaginação.
10. Dê um passo para frente e experimente. Como se sente vivenciando esse objetivo? É isto que você quer? Seu objetivo é harmonioso e construtivo? Ele tem como prioridade a saúde do seu corpo?
11. Olhe para trás e veja quais recursos internos você precisou para alcançar esse objetivo? (Ex: determinação, amor, equilíbrio, disciplina, etc)
12. Registre esses recursos.
13. Vire-se novamente de frente para o futuro.
14. Com essa consciência, volte para o Presente.
15. Saia da Linha – Observe de fora o seu passado.

16. Localize na sua história de vida três situações (qualquer situação, relativa a qualquer assunto) onde esses recursos estiveram presentes (por menores que sejam – se você não se lembra, pense em alguém que tenha esses recursos).
17. Localize em ordem cronológica sobre a linha.
18. Entre na situação mais antiga. Reviva-a. O que vê, ouve e sente aí?
19. Faça um gesto (ancore) para registrar este momento de recursos.
20. Dê um passo à frente e entre na outra lembrança.
21. O que vê, ouve e sente aí?
22. Faça um gesto (ancore) para registrar esse momento de recursos.
23. Dê um passo à frente e entre na outra lembrança.
24. O que vê, ouve e sente aí?
25. Faça um gesto (ancore) para registrar esse momento de recursos
26. Leve esse gesto ancorado para o presente (dia xx-xx-xx). Traga esses recursos, essas informações, essa sabedoria, que fazem parte de você AQUI E AGORA.
27. Distribua esses recursos para todo os seu Ser...ao seu redor...
28. Olhe o futuro. Irradie esses recursos para lá também. Como fica seu objetivo agora?
29. Sobre o seu sopro vital dentro do seu objetivo – dê vida a ele. Inspire e expire com intensidade.
30. Agora, entre com convicção no seu objetivo.
31. Caminhe até lá e viva como se ele estivesse acontecendo AGORA. Experimente-o com todo o seu Ser.
32. Se sentir vontade, entre em sintonia com um Ser Especial que possa lhe ajudar aqui (de acordo com suas crenças pessoais).
33. Imagine que aqui você **já alcançou seu objetivo**, desfrute.
34. Agora, dê mais um passo à frente: veja, ouça e sinta, como fica sua vida a partir dessa conquista?
35. Crie uma nova âncora: um gesto e uma frase. (Ex: Sou saudável e gentil com meu corpo. Alimento meu corpo com amorosidade, ingerindo itens que preservem a paz, a saúde e a alegria, etc)
36. Volte de costas para o Presente e perceba como está se sentindo...
37. Repita em voz alta: Eu confio e acredito que eu consigo, porque eu mereço.

38. Saia da linha e vá até a metaposição (observador) e olhe para sua linha do tempo (de vida).

39. Agradeça. Envie essa gratidão em forma de um fóton de luz para todo o seu passado, presente e futuro.

Essa técnica tem um resultado extremamente eficaz e leva ao empoderamento de quem a realiza, pois permite perceber que já dispõe, em si mesmo, dos recursos necessários para alcançar o que almeja. Assim, através dessa técnica, estabelecido o objetivo de alcançar o peso corporal saudável em tempo X, todo o sistema vai procurar os recursos disponíveis, mesmo que adormecidos há muito tempo, para realizar esse intuito. É a isso o que se estuda na Física Quântica: “O Universo todo conspira a seu favor”.

2. Imantação da Água

A validade científica dessa prática está vastamente demonstrada nos estudos do Professor Masaru Emoto, que descobriu que as moléculas da água são afetadas pelos pensamentos, palavras e sentimentos. Usando fotografias de alta velocidade, descobriu que os cristais formados a partir da água congelada mudam quando certos pensamentos específicos são direcionados para ela. De acordo com seus estudos, a água que é exposta a palavras de amor apresenta padrões brilhantes e complexos, ao passo que a água exposta a palavras negativas forma padrões incompletos e assimétricos.

Somado a isso, lembre-se que o corpo humano é formado por aproximadamente 70% de água! Portanto, a inferência natural é de que os pensamentos, palavras e sentimentos afetam diretamente o estado do corpo. Sabendo disso, é possível potencializar o processo de alcance do peso corporal saudável, através da imantação positiva da água.

Nesta etapa a PNL contribui com afirmações, visualizações e poder da intenção.

Exemplificando: é muito salutar tomar um copo de água morna ao acordar, pela manhã, em jejum. Alguns recomendam adicionar gotinhas de limão a essa água. E então, sabendo do poder dos pensamentos, sentimentos e palavras, programa-se essa água para auxiliar no processo de desintoxicação corporal, atingimento do

peso corporal saudável, reeducação alimentar, aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

O procedimento comporta um sem número de possibilidades. Importante é adequá-lo às crenças pessoais e necessidades, considerando a experiência de vida e valores de cada um. Há quem prefira fazer em forma de oração, mentalização, bênção, irradiação.

Na crença católica, por exemplo, pode-se iniciar com o sinal da cruz. Com as mãos unidas diante do peito ou com as mãos unidas sobre a cabeça (mentalizando espírito), descendo sobre a testa (mentalizando mente) e terminando sobre o coração (mentalizando coração), postar as mãos sobre a água, mentalizando que essa água vai curar o que precisa ser curado no corpo, que ela vai eliminar as toxinas prejudiciais ao organismo, que ela vai equilibrar o metabolismo, que vai trazer equilíbrio a todo o corpo, que vai ajudar a pessoa a se alimentar conscientemente. Enfim, considerando o objetivo traçado na linha do tempo, usa-se a imaginação e intuição para potencializar o processo e despertar os recursos internos para alcançá-lo.

Também potencializa-se sobremaneira esse processo, o fato de utilizar-se de visualizações positivas. Por exemplo, ao ingerir a água, visualizá-la entrando no corpo com minúsculos pontinhos brilhantes e curando, purificando, limpando, desobstruindo tudo que possa estar impedindo o corpo de viver o melhor da saúde.

Ao beber a água, fazê-lo com profundo sentimento de gratidão.

É possível criar um pequeno ritual pessoal para imantar positivamente a água, o importante é que seja significativo de acordo com o mapa de mundo de cada um.

3. Meditação Andando

A meditação andando é uma modalidade ativa de meditação. Inúmeros mestres abordam esse tema. Um deles é Thich Nhat Hanh. Escreveu sobre esse tema, dois pequenos livros intitulados “Meditação Andando”, sendo duas versões diferentes.

Em resumo, essa meditação consiste em caminhar conscientemente. Inicia-se o processo contando quantos passos é confortável dar inspirando e quantos exalando, procurando fazer o mesmo número de passos inspirando e o mesmo

exalando. Assim, ao inspirar conta-se mentalmente, a cada passo: um, dois, três, quatro; ao exalar: um, dois, três, quatro. Segue-se o ritmo da respiração, pode ser que se dê dois, três ou até cinco passos a cada inspiração. Ao fazer isso, é fundamental estar consciente da postura corporal, do contato dos pés com o chão, de quantos passos dá inspirando e quantos dá exalando. Essa é a primeira etapa.

Depois de alguns dias dessa prática, quando o corpo estiver acostumado com isso, substitui-se a contagem por algumas associações de palavras. Por exemplo: ao inspirar: alimento, alimento, alimento, alimento; ao expirar: saudável, saudável, saudável, saudável. As possibilidades são infinitas. Isso vai criando novos caminhos no seu cérebro, sinapses e mudando os padrões inconscientes que o levam a ter uma alimentação prejudicial. E adicionam-se novas possibilidades: saúde/emagrecer; saúde/integral; saúde/total; consciência/comer; saúde/disposição; saúde/consciência; comida/escolher; comer/saúde. Assim serão introduzidos novos padrões de pensamento e de comportamento.

4. Gerador de Novos Comportamentos

Robert Dilts, dentre suas inúmeras contribuições à PNL, estudou a “Tecnologia Ocular”, que em resumo, relaciona os movimentos oculares ao acesso aos arquivos mentais. Assim, há uma relação entre os movimentos oculares e o tipo de arquivo mental acessado. A partir dessa tecnologia, que não cabe aprofundar nesse trabalho, nasceu a técnica denominada “Gerador de Novos Comportamentos”, a qual pode ser aplicada em conjunto com as demais técnicas acima abordadas, para alcançar o objetivo traçado na linha do tempo.

Essa técnica pode ser aplicada no momento, por exemplo, em que a pessoa se encontra na iminência de fazer uma escolha alimentar que não seja favorável para sua saúde e bem estar.

Um passo a passo da técnica:

1. A pessoa tem a compulsão, por exemplo, de comer uma caixa de bombons. Leva esse pensamento de forma simbólica para sua mão esquerda, elevando-a na lateral esquerda do corpo e dirigindo o olhar, sem mexer a cabeça, que deve estar centralizada, de forma a permitir o movimento ocular acima e à esquerda,

lembrando-se de outras vezes que já teve pensamentos, sentimentos dessa natureza;

2. Levando a mão abaixo e ainda à esquerda do corpo, dirigindo olhar para baixo e para a esquerda, sempre mantendo a cabeça centralizada, de forma a permitir o movimento ocular, a pessoa se pergunta se tem outras opções ao invés de comer a caixa de bombons.

3. A seguir, transfere, simbolicamente essa pergunta, da mão esquerda para a mão direita e elevando-a acima e ao lado direito, dirigindo o olhar acima e à direita e cria, mentalmente, uma nova opção a esse comportamento de comer uma caixa de bombons. Por exemplo: ouvir música, andar, comer uma fruta. Escolhida uma opção, passa-se à etapa seguinte.

4. Levando essa opção na mão direita, para o lado direito e abaixo, dirigindo, com a cabeça centralizada, o olhar à direita e abaixo, olhando a opção na mão direita, a pessoa se pergunta se sente-se bem com essa opção. Se sim, passa-se à última etapa; se não, retorna-se à etapa 3, escolhendo uma nova opção, até que a pessoa sinta-se bem com a opção escolhida.

5. Com a cabeça centralizada, olhos para frente, como se fitassem o infinito, a pessoa faz uma ponte para o futuro e visualiza o que essa opção mais saudável lhe propicia: o atingimento do seu objetivo traçado na linha do tempo, vivendo-o mentalmente, como se já o tivesse atingido e sentido todo o bem estar que isso lhe proporciona.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser saudável inclui, dentre outros aspectos, um peso corporal adequado. Na atual era da informação, dispõe-se de vasto conhecimento acerca de como deve ser uma alimentação saudável, como deve ser o estilo de vida que promove a saúde, mas por motivos os mais variados, muitas pessoas acabam seguindo um padrão inconsciente, que rotineiramente encontra na alimentação inadequada ao organismo (excesso de açúcares, frituras, carboidratos refinados, etc), uma válvula de escape às questões emocionais não resolvidas, ou sequer conscientes.

Ao se dedicar a este programa, iniciando com o estabelecimento da meta através da Técnica da Linha do Tempo; imantando positivamente a água diariamente, como um reforço e lembrança da intenção positiva e caminhando conscientemente, criando novos comportamentos na escolha dos alimentos, criando novos padrões mentais, seguindo uma dieta saudável, indicada por um profissional da área naturalista, torna-se muito mais fácil. E melhor, esse programa passa a ser um novo hábito, para toda a vida.

REFERÊNCIAS

EMOTO, MASARU; **Oráculo dos Cristais de Água**, Cultrix, SP, 2007.

O'CONNOR, Joseph, **Manual de Programação Neurolinguística**, Qualitymark Editora, RJ, 2011.

SLAVIERO, VANIA LUCIA; **Apostila PNL Etapa Avançada**, Curitiba, 2012.

THICH NHAT HANH; **Meditação Andando**, Editora Vozes, Petrópolis, 1997.