

**FACULDADE ISULPAR**  
**INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO**  
**NEUROLINGUÍSTICA: EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE DE**  
**VIDA**

**EDGARD PIEGEL GUEDES**

**O ESPAÇO ENTRE O CONHECIMENTO ADQUIRIDO E A SUA**  
**PRÁTICA**

**CURITIBA**

**2015**

**EDGARD PIEGEL GUEDES**

**O ESPAÇO ENTRE O CONHECIMENTO ADQUIRIDO E A SUA PRÁTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida, oferecido pela Faculdade ISULPAR.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA**

**2015**

# **O ESPAÇO ENTRE O CONHECIMENTO ADQUIRIDO E A SUA PRÁTICA.**

**Edgard Piegel Guedes<sup>1</sup>**

## **RESUMO**

O objetivo do presente trabalho é abordar, de maneira clara e prática, a diferença entre o conhecimento bruto e sua aplicação. O resultado é inspirado em um ano de aulas mensais, com os demais dias do mês dedicados à prática do conhecimento adquirido. É dada mais ênfase nas relações interpessoais, no espaço entre o saber e o agir, aquele segundo que existe, e que é a oportunidade de tomar outro caminho, que não o habitual.

**PALAVRAS CHAVES:** Prática, Relações, Caminho.

## **ABSTRACT**

The objective of this work is to approach in a clear and practical way, the difference between the gross knowledge and its application. The result is inspired by a year of monthly lessons with the rest of the month dedicated to the practice of acquired knowledge. It is given more emphasis on interpersonal relationships, the gap between knowledge and action, that second that we know exist, and we feel that is the opportunity to take another path, than usual.

**KEY WORDS:** Practice, Relationships, Path.

---

<sup>1</sup> Formado em Administração de Empresas pela FAE em 2014. edgardpguedes@gmail.com.

## INTRODUÇÃO

Resultados rápidos é o que se busca na maioria dos casos. Um antídoto para que todo os problemas se acabem instantaneamente; um remédio que faça a mudança. O resultado final aparece depois de cumpridas várias etapas, e por isso, algumas pessoas deixam de acreditar que isso possa acontecer. Este ciclo começa com o Conhecimento.

Como cita JOSÉ TRIGUEIRINHO NETO, 2014, em uma de suas partilhas, “Cada vez que se adquire algum conhecimento novo sobre algo, há imediatamente um ganho de responsabilidade” pois, ou se ignora o conhecimento, e com certeza arca com as consequências disso, ou se adapta completamente e vive o conhecimento, colocando-o em prática. A pessoa, entretanto, nunca mais será a mesma de antes.

O meio do caminho é que parece longo. É onde há maior tendência de se parar, pois, se tem uma inércia, um hábito ativo, que hipoteticamente pode ser antagônico com o conhecimento adquirido, então para viver o conhecimento, tem-se que quebrar o hábito. Valores estão envolvidos, rotinas, pessoas, e isso se transforma numa grande barreira interna. Ter a consciência, o conhecimento ativo, e não vivê-lo, é a fórmula para a obtenção de *stress*, e por que não, uma forma de se manter estático na vida, no mar de oportunidades.

A maneira de transpor estas barreiras internas é facilitada pela auto aplicação de Programação Neurolingística e seus métodos de desbloqueio, e o que mais pesa de qualquer maneira é a vontade de crescer, de evoluir e de mudar. Dia após dia, mês após mês, a disciplina e persistência unidas à auto observação gerarão uma grande sabedoria, que nada mais é do que o conhecimento colocado em prática.

Segundo uma das grandes frases de CARL JUNG, “Os aspectos subliminares de tudo o que acontece conosco podem parecer pouco importantes na vida cotidiana... [mas] são as raízes quase invisíveis de nossos pensamentos conscientes.” Tomando por base esta verdade, o campo de aplicação do conhecimento adquirido é infinito. Basta a auto observação, e a sincronicidade da vida se encarrega de encaixar momentos em que possa ser aplicado o conhecimento.

Este trabalho tem por objetivo apresentar uma linha de acontecimentos no ano de 2015 que marcaram a experiência de vida durante o curso de PNL no Instituto de Bem com a Vida. Cada mês, cada módulo, cada experiência foi sincronizada com a vida cotidiana, resultando numa percepção macro da vida, que ainda tem muito o que expandir.

Ao final do último módulo, na imersão, foi mostrado fotos do grupo de alunos, e, para grande surpresa, alguns não se reconheciam. É como se tivesse havido uma grande transformação interna durante o ano. O que de fato ocorreu.

## **DESENVOLVIMENTO**

A medida que o conhecimento da Programação Neurolinguística era estudado e vivenciado, mais foi sendo percebido que as pessoas tem bloqueios internos e que não sabem disso de maneira consciente. Estes bloqueios se dão em forma de vício emocional, ou seja, uma maneira padrão de reagir a alguma situação, também em crenças, entre outras.

Segundo HÉLIO COUTO, 2014, “A mesma quantidade de energia requerida para manifestar algo negativo pode ser usada para algo positivo. A mesma! É só uma questão de direcionamento. De escolha.” Uma crença é um conjunto de valores, pensamentos, que determinam como a vida da pessoa anda. Em última análise, é tudo o que a pessoa acredita, e foi colocado por tudo que a pessoa viu, ouviu e viveu. Este “condicionamento” passa a dominar a vida da pessoa até que seja revisto e trocado, e todas as crenças devem passar pelo filtro da consciência para serem revistas, substituídas, adaptadas, aprimoradas. Isso é um processo contínuo, não deve ser feito uma vez só, pois cada vez que decide-se mudar algo, as crenças podem ajudar ou não para que isso aconteça.

Para começar este trabalho interno, é útil ter o conhecimento das Modalidades e Sistemas Representacionais, que, sinteticamente, trabalham pelo objetivo de auxiliar mudanças de comportamentos, capacidades e crenças, transformando sentimentos que geram limitações em fontes de recursos que podem ser usados no futuro. Os

seres humanos tem cinco sentidos básicos: visão, audição, tato, olfato e paladar. Na PNL, eles são denominados como sistemas representacionais ou modalidades. Para cada uma dessas modalidades, podem-se ter distinções mais finas. As sensações podem estar em diferentes partes do corpo ou ter diferentes temperaturas. Os cheiros podem ser agradáveis ou penetrantes, fortes ou brandos. O paladar pode ser doce ou amargo ou forte ou suave. Essas distinções mais finas são chamadas de submodalidades e definem as qualidades das representações internas. Trabalha-se com apenas três modalidades – visual, auditiva e cinestésica. Se uma pessoa estiver associada a uma memória, então as suas sensações (alegria, tristeza, medo) sobre essa memória serão mais intensas. Já, se ela estiver dissociada, é como assistir a um filme da sua vida, em vez de estar lá (no campo de jogo) e quaisquer sensações serão menos intensas ou não.

A partir deste conhecimento, começa-se a perceber e enquadrar as pessoas em determinado estilo, assim como a si mesmo. O mês que se passou em seguida a este módulo foi marcado por avaliações de pessoas, observações e, principalmente adaptações na linguagem. Considerando uma pessoa como Cinestésica, não é útil ter uma conversa com uma linguagem Visual.

Um exemplo, e também um exercício claro que se pode ter a respeito dos sistemas representacionais, e que pode ajudar a enquadrar a si mesmo em uma das opções é observar-se nas seguintes situações:

#### Visual

1. Olhar à volta, fechar os olhos e visualizar o que se estava vendo antes.
2. Jogo da memória, caça-palavras, jogo dos 7 erros.
3. Perceber o maior número de cores à volta.
4. Quando caminhando na rua prestar atenção nos prédios, árvores e edifícios à volta.

#### Auditivo

1. Ficar algum tempo de olhos fechados e prestar atenção ao maior número de sons à volta.
2. Ouvir música de olhos fechados e perceber os sons dos diferentes instrumentos.
3. Experimentar falar em diferentes tons e velocidades (mais agudo/mais grave; mais rápido/mais lento).

4. Quando se estiver falando, prestar atenção ao som de sua voz.

#### Cinestésico

1. Tomar banho prestando atenção às sensações corporais.
2. Prestar atenção às diferentes texturas dos objetos (roupas, almofadas, papel).
3. Sentir o cheiro da comida antes de começar a comer.
4. Antes de dormir, ir relaxando uma parte do corpo de cada vez, prestando atenção às sensações.

Um benefício secundário é que quando se sabe mais sobre os sistemas representacionais, tem-se mais condições de perceber os sistemas das outras pessoas e de se comunicar melhor.

Segundo JOSEPH O`CONNOR, 1995, “A maior barreira para comunicação harmônica é pensar que outras pessoas têm o mesmo mapa que você e que por você ver o mundo de uma forma, elas também o veem.”

Para uma comunicação eficiente, logo de início é percebido a “frequência” de quem está falando e de quem está ouvindo. Cada um tem uma frequência única no Universo, que jamais vai se repetir. E esta frequência pode estar fundida com uma emoção momentânea dando ainda mais unanimidade ao momento. Dependendo do momento em que a pessoa está, o que ela está sentindo, o que ela está vivendo, o que ela quer, vai emitir uma frequência específica. Vai da sutileza do outro perceber isso, se colocar no lugar da outra pessoa e afinar a sua própria frequência impar com a do outro. Esta calibração é encarada como Empatia, e isso é abordado no método de *Rapport*. As técnicas previamente abordadas somadas com essa permitem ao interlocutor “entrar no campo” do outro, senti-lo, e ir com ele para o rumo desejado. Como cita ANTONY ROBINS, 1993, “*Rapport* é a capacidade de entrar no mundo de alguém, fazê-lo sentir que você o entende e que vocês têm um forte laço em comum. É a capacidade de ir totalmente do seu mapa do mundo para o mapa do mundo dele. É a essência da comunicação bem-sucedida.”

As palavras que se escolhe devem ser ajustadas, pois o modelo de mundo da pessoa com a qual se quer realizar o processo é diferente. As pessoas se sentem ouvidas e seguras. Quando se comunica em *rapport*, é fácil ser entendido e acredita-se que os interesses são altamente considerados pela outra pessoa. *Rapport*

significa receptividade ao que a outra está dizendo; não necessariamente concordar com o que está sendo dito. E quando se está em *rapport*, algo além do que se pode ser explicado acontece. Há a recíproca sensação de que são escutados e ouvidos. Num nível inconsciente, existe o confortável sentimento de "Essa pessoa pensa como eu, eu posso relaxar".

O verdadeiro *rapport* cria uma atmosfera de confiança mútua. Se numa situação hipotética, se usa o *rapport* como uma tática para manipular outra pessoa para outra maneira de pensar, em algum nível se sabe disso instintivamente e não há como reagir positivamente. Entretanto, ao entender bem o processo, e a intenção é ouvir e ser ouvido, para alcançar soluções ganha-ganha ou para criar amizades genuínas, a comunicação se tornará poderosa e confiável.

Muitas vezes, as pessoas estão naturalmente em *rapport*. Isso se percebe em alguns casais nos restaurantes, que estão em sintonia um com o outro e que seus corpos se movem juntos. Ao prestar atenção nas crianças brincando, observa-se as interações suaves e originais. Duas pessoas se movendo juntas produzem resultados positivos na comunicação. A qualidade da interação muda para uma falta de comunicação quando a fisiologia não combina e estão fora de sincronia uma com a outra. Assim sendo, se pode conscientemente melhorar a nossa própria habilidade de *rapport* pelo "espelhamento" – que é utilizado para reproduzir o comportamento da outra pessoa. Comportamentos que são passíveis de espelhar incluem: Postura corporal, Gestos da mão, Expressões faciais, Deslocamento do peso, Respiração, Movimento dos pés, Movimento dos olhos.

Espelhar é "copiar" fisicamente os comportamentos da outra pessoa de uma maneira sutil. Espelhar apenas um aspecto do comportamento da outra pessoa enquanto estiver falando com ela, com integridade e boa intenção, já é o suficiente. Quando isso se tornar fácil, pode-se incluir outro suavemente, como os gestos da mão. Gradualmente pode-se acrescentar outro e outro até estar espelhando sem pensar sobre isso. Quanto mais se pratica, mais fácil se torna. Como retribuição, a mesma reação positiva e confortável se é sentida.

É como se uma chave se abrisse para um novo mundo, para um novo despertar. Muitos reagem dizendo que não dá tempo para tudo isso numa entrevista dinâmica de emprego. Correto, só se pode fazer isso quando se está a vontade e bem. Esta

hora, no entanto, é agora. A maioria das pessoas não está interessada em se autmelhorar, em evoluir ativamente. Mas é nesta hora em que se é testado. Segundo JOSÉ TRIGUEIRINHO NETO, 2012, “Não existe falta de tempo. Nós fazemos o nosso tempo.” E a partir disso, não existe desculpa alguma para não executar a técnica. Os dias vão passando, e isso será refinado, e cada vez se fará mais rápido e mais eficientemente. Detalhe importante é que ao final da conversa, a pessoa que executou a técnica deve voltar para o seu estado original, usando-se do que se chama de “quebra de estado”. Um ato qualquer que tire e desvincule da frequência adquirida, como um grito, respiração, entre outros.

Neste ponto é claro que dizer que as palavras, todas, tem profundo efeito na vida, no presente e futuro, e de certa maneira no passado, deixando-o ativo. As técnicas previamente abordadas dão mais poder à pessoa, e isso, como foi dito, é carregado de responsabilidade. Em primeiro lugar para consigo mesmo, e depois para com tudo e todos com quem se convive. Se é sabido que palavras criam, como continuar fazendo mau uso delas, ou usando-as sem atenção? A questão agora, além de esforço pessoal, é também de atenção e consciência no momento presente. Ao falar, cria-se o próprio futuro. Então o ser humano é co-criador. E ao formular objetivos claros de vida, o que se está criando? Os objetivos claros e bem elaborados são como alicerces jogados a frente. É iniciado o mapa para onde se vai, a criar resultados e finalmente, a conduzir a vida junto com a força maior.

Segundo JOSÉ TRIGUEIRINHO NETO, 2013, “A melhor maneira de se resolver uma questão é indiretamente.” Seguindo este raciocínio, dentro das relações humanas se observa muito as pessoas vivendo de uma maneira automática, falando de uma maneira sem filtro, sem pensar. Estes encontros são como testes, como provas, para quem está em pleno exercício de evolução. Uma maneira eficiente de levar a conversa para o caminho desejado, e de maneira indireta, e de também trazer a outra pessoa para a luz da consciência e discernimento é o Metamodelo de Linguagem. Cada vez que fala abertamente sobre uma ideia em forma de afirmações, não é dado à outra pessoa a chance de pensar, e de criar uma solução. Às vezes, ela chega até a mesma conclusão que já é sabida, mas pensando que a ideia é original. E que gosto diferente isso tem, não? Conduz-se a conversa também

através de perguntas, que são uma maneira indireta de fazer a outra pessoa raciocinar e produzir, além de sair de um processo hipoteticamente automático.

As emoções, sentidas repetidamente, somatizam-se no físico em forma de expressões faciais, e até corporais. Uma maneira de analisar é perceber a expressão facial da pessoa a sua frente, e fazendo perguntas claras, esmiuçando a raiz do problema, a expressão facial muda, se suaviza. Quem fez o trabalho todo foi a pessoa. O interlocutor somente fez perguntas. Conhecimento é poder, e a intenção é que se saia melhor do que se chega no início da conversa.

Após estes grandes passos rumo à consciência, um assunto também importante vêm à tona, que é o da Hipnose. Apesar da cena clássica de hipnose, com pêndulo, voz calma e tudo mais, o que se trata no dia a dia é chamado de Linguagem Hipnótica. Compre. Pare. Siga. Confira. E isso vai agindo de maneira efetiva no inconsciente e subconsciente. A questão é que se está no piloto automático, é muito provável que se queira justamente fazer o que as mensagens mandam. É normal querer o que passa na propaganda da televisão, o que se vê os amigos usarem, tudo isso são ações inconscientes. A linguagem utilizada visando negócios, crescimento e o bem de todos é também parte deste conhecimento. A ferramenta é a mesma, o que muda são as intenções e a utilidade que se dá. Uma das maneiras de utilizar a hipnose é subentender as informações importantes. Quanto mais estão explícitos, mais a outra pessoa foca, e então vai optar se sim ou não, mas já levando em conta que foi mostrado, a tendência é de rejeitar, pois não se sente confortável, enfim, pode ocorrer por muitos motivos. Exemplo: Um pai quer que o seu filho adolescente arrume seu quarto, mas ele está jogando no computador. O pai chega de fininho e fala suavemente na orelha do filho “você vai arrumar o quarto agora ou depois?” e o menino responde “depois”. Nesta simples indução, o garoto confirmou que vai fazer, sem questionar se sim ou não, se quer ou não. Pois na frase elaborada, não se dá outra alternativa, só de acertar. Se, por algum acaso, o pai gritasse “Arrume o quarto AGORA!” é provável que o garoto não arrumasse, e no futuro poderia até não gostar de arrumação. Que se use a linguagem que favoreça a harmonia e praticidade.

Apesar de parecer um pouco mecânico este hábito de pensar e montar estratégias

de como falar com as pessoas, medindo palavras e as analisando, eis uma grande frase de PARAMAHANSA YOGANANDA, 2005, “A melhor coisa que você pode fazer para cultivar a verdadeira sabedoria é praticar a consciência de que o mundo é um sonho.” A questão de pensar e pensar, no final, acaba sendo de fluir, e neste grande palco da vida, se tem inúmeras formas de testar e aprender a co-criar nossa realidade. Como diz ANTHONY ROBINS, no seu livro “Desperte seu Gigante Interior”, 1993, “Devemos ainda lembrar que se você não usar sua paixão, ela vai definhar. Não se esqueça: a coragem sem uso diminui. O empenho sem exercício murcha. O amor não partilhado se dissipa.”

Uma pessoa é lembrada e admirada sempre que é ela mesma nas situações. Quanto mais ela mesma é ela, sem medo, sem insegurança, sem preocupação, mais os seus relacionamentos fluem. Por que? É normal a busca por um arquétipo de alguém que se admira muito, de um ator, professor, pai, mãe, mas isso é útil até se atingir a autosustentação. A singularidade é percebida pelas pessoas com as quais se relaciona, e da mesma forma, a artificialidade, e é feito um mapa mais hora ou menos hora.

O terreno dos relacionamentos é genuíno, primeiro, o relacionamento com os planos internos do ser, que foi abordado neste curso e neste programa de autoconhecimento, depois, o relacionamento com os próximos, com a sociedade e com o mundo. Quanto mais se cresce internamente, e se evolui, mais testes vêm para realmente mostrar para si se é capaz de colocar em prática o conhecimento. A vida não passa a mão na cabeça de ninguém, e cada um é testado no limite interno que dá conta, a cada momento. Evoluiu, aumentou os testes. O terreno de provas é a maneira de se provar para si mesmo e para o mundo as capacidades natas. Tomando por base a última semana de vida, tudo o que pensou, se fosse colocado em uma tabela, de quantas vezes é lembrado da mesma coisa por dia, e também das emoções que foram mais recorrentes, pronto! Está ali o limite do mapa, onde provavelmente há uma parada. Este é um indício de início de trabalho, e enquanto se está vivo, temos situações para lidar.

Neste contexto, cada conhecimento adquirido durante esta auto observação tem ressonância com o que se vive e como se pode atravessar a fase. Está tudo interligado, e até certo ponto, o dia é um resumo de como se está internamente,

basta abrir os olhos para isso. Até um impulso de comer mais pode desencadear um processo de cura quando observado. Até o que se come é um indício da relação com os planos internos.

Passando dos aspectos físicos, parte-se para uma análise do que se fala, a começar pelo que se fala sobre si mesmo, pois no final, passam a ser comandos. Como uma máquina, o corpo humano recebe os comandos e os atende. Se é dito: "Mas tinha que ser eu mesmo, sempre sou desastrado!", o que está programando para o futuro? Desastre. Além de tudo, a PNL ensina que quando uma frase está com emoção, ela tem muito mais poder de atuação, pois o ser humano é emocional. É usado apenas 2 mil bits de captação dos 2 bilhões que o cérebro dispõe, então como se pode julgar e concluir algo como realidade? As emoções estão presentes nesta situação de uma maneira inimaginável com o raciocínio lógico. Elas definem o que se gosta ou não, o que se come ou não, com quem se relaciona ou não. Imaginando as emoções introvertidas numa escala, as constantes e as extrovertidas, é como pegar um elevador e visitar as emoções em decorrência aos acontecimentos. No entanto, existem emoções mais visitadas para cada pessoa. O resumo de tudo isso é: usar o conhecimento a nosso favor, usar este fato de que as emoções potencializam um programa, e começar a lidar com isso de maneira ativa. A partir deste momento em diante, controla-se as emoções, e uma nova porta se abre. Obviamente as pessoas não são estáticas e, com o passar dos dias, e dos acontecimentos, há sempre um movimento interno. Para tais situações, há mecanismos de liberação de energia, processos físicos *como o EFT (Emotional Freedom Techniques)*, que é capaz de trazer a pessoa para o seu centro novamente em poucos minutos. É como se quanto mais se busca a equanimidade, mais ferramentas aparecem. A receita básica de *EFT* consiste em dar leves batidas em canais de energia do corpo, "meridianos", para que seja revisado todo o sistema energético. Não se sabe qual ponto pode estar desequilibrado, portanto, a revisão de todos os meridianos essenciais cerca o problema definitivamente. Com isso, a chance de enfraquecer o trauma ou emoção negativa é alta, podendo desaparecer na maioria dos casos. Esse processo é feito até que a pessoa sinta que a situação não lhe traz mais emoções negativas ou traumas. A memória não é apagada, mas não existirá uma identificação ruim com o fato específico. O nosso corpo funciona

através de impulsos elétricos, e isso se percebe de várias maneiras. A dor é transmitida eletricamente para o cérebro imediatamente através dos nervos.

Todos os sentidos são ligados através de impulsos elétricos e através de exames como eletrocardiograma e eletroencefalograma, registram as atividades elétricas do nosso corpo e cérebro. Com base nisso, se compreende que se houver uma desarmonia nas atividades elétricas do nosso corpo, ele irá acusar de alguma forma. Num exemplo passo a passo claro, a *EFT* funciona da seguinte maneira:

#### Fase 1 – Preparação

Dando leves “batidinhas” no ponto do karate, diga:

“Mesmo que eu esteja sentindo [problema] eu me amo e me aceito profunda e completamente”.

No lugar de [problema] diz-se o que está sentindo de ruim e não se quer sentir mais, ex.: Ansiedade, nervoso, raiva, dor no braço, falta de ar, etc. Repete-se o processo 3 vezes.

#### Fase 2 – Rodadas

Dando de 10 a 20 “batidinhas” em cada ponto, fala-se apenas “limpa [problema]”, e não a frase completa do passo 1.

Repete-se o processo uma vez para cada ponto, seguindo a ordem da imagem abaixo (topo da cabeça até abaixo da axila).

Após cada rodada, se torna útil verificar como está a sensação interna, quando se volta a lembrar do evento do passado, se o mesmo ainda está vindo a tona ou se é lembrado de outro evento. É bom analisar qual o nome do sentimento que vem a tona, se é o mesmo sentimento de antes, ou se mudou o nome, e também a intensidade. Junto com as “batidinhas” nos pontos específicos, faz-se útil massagear a região do timo (região do coração) para ativar e circular a energia.

Segundo ERIC ROBINS, “Um dia a medicina vai acordar e compreenderá que fatores emocionais são a causa de 85% de todas as doenças. Quando isso ocorrer, a EFT será uma ferramenta básica de cura, assim como é pra mim”

É desnecessário preocupar-se em haver precisão milimétrica na execução da técnica para se obter bons resultados, pois a execução é bem flexível e tem variações de ritmo e força de pessoa pra pessoa.

Batendo-se próximo dos pontos já se tem um bom resultado, pois toda região vibra e manda energia para o canal. Até mesmo pular um ponto ou outro não costuma trazer prejuízos nos resultados.

Segundo GARY CRAIG, "A causa de todas as emoções negativas é uma interrupção no fluxo energético do corpo".



Após o processo de *EFT*, é extremamente potencializador utilizar a técnica de Programação Neurolinguística de imaginar o que se quer para si, com emoção, e

guardar esta imagem profundamente. Imaginar-se alcançando este objetivo e agradecer reforça ainda mais. Após isto, pode-se criar uma frase positiva e levar consigo para, sempre que necessário, lê-la e ativar a emoção.

A gratidão é a chave mais preciosa que direciona para a cura, e tendo por base esta verdade, aconselha-se também utilizar a técnica havaiana Ho'oponopono. Hoo significa "causa", e ponopono quer dizer "perfeição", portanto Ho'oponopono significa "corrigir um erro" ou "tornar certo". Pode-se através desse sistema libertar-se das recordações que tocam repetidamente na mente, e encontrar a paz.

Sem os pensamentos se repetindo, sem crenças limitadoras, sem condicionamentos, sem as lembranças dolorosas, um espaço vazio se abre no interior. O Ho'oponopono permite soltar estas recordações dolorosas, que são a causa de desequilíbrios e doenças. Na medida em que a memória é limpa, pensamentos de origem Divina e Inspiração ocupam o vazio interno. A única coisa que deve-se fazer é limpar; limpar todas as recordações, com quatro simples frases que abrangem tudo:

"Sinto muito. Me perdoe. Te amo. Sou grato".

Este método acredita na interconexão de tudo em rede, teia ou campo. Quando resolve-se algo interno, isso se repercute no outro; não importando onde ele esteja. Esta fundamentação tem bases na física quântica e na visão sistêmica.

Este método de limpeza e mudança de frequência é uma técnica milenar medicinal e terapêutica da tribo dos Kahunas (Hawai) e tem ressonância profunda com a Programação Neurolinguística.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Tendo em vista os aspectos observados, existem muitos aspectos que influenciam na condição de vida de uma pessoa, a realidade daquele momento. Segundo ANTHONY ROBINS:

Nosso comportamento, tanto consciente quanto inconscientemente é influenciado pela dor e prazer de inúmeras fontes: companheiros de infância, mãe e pai, professores, treinadores esportivos, heróis do cinema e

televisão, e a lista continua. Você pode ou não saber com precisão quando ocorreram a programação e condicionamento. Pode ser algo que alguém disse, um incidente na escola, uma competição esportiva, um momento embaraçoso, um boletim só com as notas ótimas, ou talvez com notas baixas. Tudo isso contribuiu para o que você é hoje. (citações de ANTHONY ROBINS, livro *Desperte Seu Gigante Interior* pg.74)

E no mesmo livro, cita:

As pessoas mantiveram a convicção de que era impossível para um ser humano correr a milha em menos de quatro minutos. Em 1954, no entanto, Roger Bannister rompeu essa imponente barreira de *convicção*. Ele se lançou a realizar o “impossível” não apenas pela prática física, mas também por ensaiar constantemente o evento em sua mente, rompendo a barreira dos quatro minutos tantas vezes, com tanta intensidade emocional, que criou referências vívidas, as quais se tornaram uma ordem incontestada ao sistema nervoso para produzir o resultado. (citações de ANTHONY ROBINS, livro *Desperte Seu Gigante Interior* pg.102)

Tomando por base estas afirmações e exemplos, hoje se é resultado de muitas experiências e da reação a todas elas. Talvez não se saiba realmente o que se quer do futuro, mas talvez se saiba, e só se está equivocado em relação à maneira com a qual se busca isso.

A questão é estar aberto e fazer a parte individual, para que haja realmente uma evolução, uma grande mudança interna. Depois de aberta a porta, e de se agir sem expectativa, criando-se as programações de futuro, formulações de objetivos claros, e uma autoanálise minuciosa, é agir com cadência, e universo faz o resto.

É imprescindível que todos se conscientizem de que por mais que se esteja num mundo que não é a realidade absoluta, não é um passeio. A hora é agora, o momento é este de fazer a chave virar e começar a colocar a nossa luz para fora. Há missão muito maior do que se imagina. Tem-se que, ao final de tanto mexer em processos internos, encontrar o poder de co-criar, e iniciar um novo grande processo que é verdadeira missão. Alguns vem para lidar com família, outros consigo mesmos, outro com a sociedade, e outros com o planeta como um todo. Independentemente disso, todos os seres humanos estão interligados num certo nível, num plano mais sutil de consciência, e cada vez que um melhora e vai além, faz pelo próximo, pela natureza, todos os seres recebem este impulso ao mesmo tempo, pois é vivendo e contribuindo, compartilhando e fazendo o que se faz bem, com respeito e gratidão, que se torna a mudança que se quer ver, e é para isso que se vive.

## REFERÊNCIAS

- CHOPRA, Deepak. **Super Cérebro**. Alaupe, 2013.
- CRAIG, Gary. **The EFT Manual**. Energy Psychology Press, 2011.
- MACHADO, Roberto. **Numerologia Pitagórica**. Abran, 2012.
- O'CONNOR, J.; SEYMOUR J., **Introdução à Programação Neurolinguística**, Summus Editorial, SP, 1995.
- PALMER, Helen. **O Eneagrama**. Paulinas, 1993.
- ROBINS, Antony. **Desperte seu gigante interior**. Record, 1993.
- ROBINS, Antony. PNL: **Poder em Limites**. São Paulo: Best Seller, 1987.
- SLAVIERO, Vania. **De bem com a vida na escola** – Ground – SP, 2004.
- YOGANANDA, Paramahansa. **Autobiografia de um logue**. SRF, 2005.

## OUTRAS REFERÊNCIAS

Frases de Hélio Couto: <http://www.heliocouto.com>

<http://golfinho.com.br/>

<http://www.eftbrasil.net.br>

Partilhas de Trigueirinho: <http://www.irdin.org.br>

Trabalho apresentado dia 19 de Janeiro de 2016, no Curso de Especialização em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida, pela Faculdade ISULPAR, Paraná; pelo aluno Edgard Piegel Guedes.  
Coordenadora: Vania Lucia Slaviero