FACULDADE ISULPAR
INSTITUTO SUPERIOR DO LITORAL DO PARANÁ
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM NEUROAPRENDIZAGEM AVANÇADA: MASTER EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA SISTÊMICA

VIVIANE DE LIMA BORGES DA CRUZ

LINHA DO TEMPO NO PROCESSO DE *COACHING*

CURITIBA

2016

VIVIANE DE LIMA BORGES DA CRUZ

LINHA DO TEMPO NO PROCESSO DE *COACHING*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Master em Programação Neurolinguística Sistêmica, oferecido pela Faculdade Instituto Superior do Litoral do Paraná.
Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2016

LINHA DE TEMPO NO PROCESSO DE *COACHING*

Viviane de Lima Borges da Cruz [1]

RESUMO

Este estudo foi desenvolvido com base em pesquisas bibliográficas e experiência própria, através do processo de *coaching* e da Linha do Tempo.
Foi possível integrar neste artigo o *coaching*, com a Linha do Tempo, assim colocar informações impartantes para que o processo de *coaching* aconteça de forma rápida e eficaz.

PALAVRAS CHAVES: coaching, Linha de Tempo.

ABSTRACT

This study was developed based on bibliographical research and own experience, through the coaching process and the timeline.
It was possible to integrate in this article the coaching, with the timeline, thus putting impart information so that the coaching process happens quickly and effectively.

KEY WORDS: Coaching, timeline

[1] Graduada em Administração, Faculdade Opet, 2007, email: vlima@santander.com.br

INTRODUÇÃO

Para uma pessoa alcançar um objetivo, é preciso força e dedicação, por parte desta pessoa. Algumas pessoas precisam também de ajuda de profissionais capacitados para ajudá-las a encontrar o caminho para alcançar esses objetivos.
Entre esses profissionais, está o *coach* (profissional), que através de aplicação de diversas técnicas faz com que o *coachee* (cliente), alcance ou pelo menos estabeleça estratégias para alcançar estes objetivos.

DESENVOLVIMENTO

Antes de iniciar o tema em si, é preciso entender o que é especificamente o *coaching*, bem como a Linha do Tempo.
O *coaching* é uma palavra em inglês, que indica uma atividade de formação pessoal em que o instrutor (*coach)* ajuda o seu cliente *(coachee)* a evoluir em alguma área da sua vida. Utiliza-se várias técnicas, ferramentas e conhecimentos de diversas áreas, como gestão de pessoas, psicologia, neurociência, linguagem hipnótica, recursos humanos, programação neurolinguística, planejamento estratégico e outras áreas, visando que o *coachee* conquiste mais rapidamente e efetivamente seus objetivos, trazendo resultados significativos para a vida pessoa, profissional de forma rápida e eficiente.
Trazendo para uma Linha do Tempo, pode tirar o *coachee* do estado atual, para atingir o estado desejado de forma mais acelerada, trazendo mudanças significativas, duradouras e acertiva.
O processo de *coaching* permite uma visualização clara dos pontos e detalhes do objetivo e aumenta a autoconfiança, quebra barreiras e limitações, para que as pessoas possam utilizar o seu potencial máximo para alcançar esses objetivos.
O processo de *coaching* é realizado através de sessões onde o coach conduz o coachee, para que este busque os resultados que deseja. É aplicado de forma

flexível e por diversas profissões, empresas ou segmentos e qualquer pessoa pode participar do processo de *coaching.*

A condução do processo de *coaching* é feito de tal maneira que o *coachee* é que monta as estratégias para atingir o objetivo, visualiza o estado desejado, compara com o atual, lembra dos recursos internos que o *coachee* já possui para o estado atual e para o estado desejado.

O processo de *coaching* pode ser feito individualmente ou em grupos, com contrato de confidencialidade entre as partes.

Geralmente trabalha com os dois lados do cérebro, de forma integral, trazendo o racional e o emocional, crenças e valores, para o processo, fazendo com que o objetivo e o estado desejado sejam ecológicos para o *coachee*, sociedade e o universo.

Pode ser utilizado para várias áreas da vida pessoal, como emagrecimento, relacionamentos, carreira, financeiro, aquisições materiais, esportivo, bem como para a vida profissional, corporativa, com para atingir resultados, início de um novo projeto de trabalho, atividades em equipe, liderança, entre outros.

E também de uma forma mais resumida, o *coaching* promove desenvolvimento de novos talentos e melhor ainda, potencializa as competências pessoais do *coachee,* gerando mudanças significativas e grandes descobertas pessoais no *coachee*.

Não é considerado terapia, embora, pode ser aplicado por psicólogos, pois tem um abordagem mais direta e prática onde o *coach* com as perguntas e direcionamentos certos, faz com que o *coachee* busque esses resultados.

Comparando-se com algumas formas de terapia, que traz à tona experiências do passado, o *coaching* faz o inverso, que tem um direcionamento do presente para o futuro, ou seja, do estado atual para o estado desejado encorajando o *coachee* a ir atrás dos seus objetivos de forma mais lógica e pragmática.

Segundo o site da Sociedade Brasileira de *Coaching:*

> Muitas pessoas confundem o processo de *Coaching* com autoajuda, terapia, *mentoring* e até mesmo com programas de caça-talentos (*headhunters).* Isso acontece, principalmente, pelo fato de o Coaching ainda estar em difusão no Brasil. No entanto, esse quadro está mudando, já que o processo está em elevada expansão.
>
> Diferentemente da autoajuda, o *Coaching* prevê a atuação de um profissional altamente qualificado (o *coach*) para motivar e conduzir o seu cliente ao alcance de seus objetivos.

> O treinamento de *Coaching* também faz o indivíduo estipular uma meta a ser atingida no futuro, para que um trabalho centrado seja feito, com o intuito de descobrir e desenvolver habilidades para atingir o sucesso desejado (MATTA, VILELLA, artigo consultado em 06/03/2017)

Já a Linha do Tempo:

Também conhecida como Terapia da Linha do Tempo, permite eliminar emoções negativas em uma história ou contexto.

Criado por TED JAMES, em 1985, é um método em que utiliza-se o consciente e inconsciente para acessar a causa dos problemas ao invés de lidar com os sintomas e garante uma mudança permanente ao invés de temporária.

Acessando a causa dos problemas, é possível acessar as mesmas emoções e transformá-las imediatamente.

No processo de Linha do Tempo, o próprio cliente ou paciente é que delimita o espaço físico de sua Linha do Tempo e momento de cada acontecimento.

A Linha do Tempo elimina as memórias negativas ao invés de somente encobrir ou torná-las menor, sem ser de forma traumática, apenas permitindo a sua identificação e transformação.

Lembrando ainda que para essa eliminação, o processo deverá ser ecológico, congruente com o que se deseja, adequado para os propósitos do *coachee*, bem como para a sociedade.

Além do mais, é possível verificar e eliminar crenças limitantes, geralmente inconscientes, acessando na Linha do Tempo a origem destas crenças fazendo uma desconstrução destas crenças.

Atua-se no presente, revisita-se o passado e projeta para o futuro, retornando para o presente, em forma de uma viagem, também buscando recursos do próprio *coachee,* para arrumar a história pessoal, memórias negativas, crenças limitantes. Se necessário for pode-se trabalhar com recursos de outras pessoas, mestres ou personagens.

Quando cita-se recursos internos, são os recursos positivos que a própria pessoa já possui, capaz de substituir ou sobrepor a lembrança negativa quando o problema foi criado. Caso o *coachee* não possua os recursos internos necessários, pode utilizar de algum mestre, mentor, ou personagem, como citado acima.

A Linha do Tempo é feita de forma a organizar especialmente e psicogeograficamente a mente do conduzido.

Outro benefício desta terapia é a possibilidade de eliminar emoções como medo, culpa, raiva, tristeza, mágoas, eliminando de uma só vez estas emoções.

É possível trabalhar na Linha do Tempo algumas ações que não tiveram êxito e limitantes, vícios ou outras dependências físicas, emocionais e até disfunções orgânicas do *coachee.*

Trabalha também bloqueios pessoais, possibilitando assim abertura para êxito em projetos pessoais e profissionais aumentando a harmonia e equilíbrio, traçando objetivos e metas para qualquer área da vida.

Em poucas sessões da Linha do Tempo ou em muitas vezes, somente em uma sessão, já é possível ter o resultado, portanto essa terapia é um método rápido e eficaz, permanecendo esse estado no futuro, já que a Linha do Tempo faz uma ponte para o futuro.

Como funciona a Linha do Tempo:

Tem duas maneiras de trabalhar na Linha do Tempo, de forma associada ou dissociada, ou no tempo ou através do tempo.

Pede-se para a pessoa imaginar uma linha no chão, onde ela vai apontar onde fica o passado, presente e futuro dela.

Se a pessoa colocar a linha “no tempo”, significa que está associada e a linha passa por ela. Se a pessoa colocar a linha “através do tempo” significa que ela está dissociada.

Segundo O’Connor:

> Uma vez que tenha consciência de sua Linha do Tempo e for flexível quanto a como a utiliza, poderá escolher para quais atividades você usa cada uma. (O’CONNOR, 2015, p.127).

NO TEMPO	ATRAVÉS DO TEMPO
Sua Linha do Tempo passa através de seu corpo.	Sua Linha de tempo passa por fora de seu corpo.
Você está associado no agora.	Você está dissociado do agora.
Você não percebe o tempo passar.	Você percebe o tempo passar.
Você tende a ter recordações associadas.	Você tende a ter recordações dissociadas.
Você tende a não planejar.	Você tende a planejar com antecedência.
Você evita prazos ou não é bom em cumpri-los	Você tem consciência de prazos e é bom em cumpri-los.

Para realizar uma Linha do Tempo, pode ser de forma imaginária ou com algo físico, como representar ela psicogeograficamente no chão, através de uma linha, com um espaço que se possa caminhar para do presente, para o passado e futuro e retornar ao presente.

Segundo O'Connor, segue abaixo uma amostra de como pode ser a linha do tempo em uma condução:

> - Onde está a sua Linha do Tempo? Aponte para o passado. Agora aponte para o futuro. Imagine uma linha ligando os dois pontos.
>
> - Imagine essa linha no chão. Oriente-se de forma que esteja sobre a linha de frente para o futuro. Como esse futuro lhe parece? Até onde parece se estender?
>
> - Olhe para trás na sua Linha do Tempo em direção ao passado. Como lhe parece? Até onde parece se estender?
>
> - Saia da Linha do Tempo e olhe diretamente para ela. Agora, você está "através do tempo" em uma metaposição em relação à sua Linha do Tempo. O que pensa de sua Linha do Tempo? O que pode aprender dela?
>
> - Volte para sua Linha do Tempo. Caminhe de volta para o passado, observando recordações poderosas de recursos ao fazê-lo. Pare quando sentir que caminhou o bastante. Agora caminhe para a frente, trazendo essas experiências e esses recursos poderosos do passado com você para o presente, como uma presença do passado. Como se sente?
>
> - Pense em um resultado futuro que deseja. Adentre o futuro no ponto em que deseja tê-lo. Olhe para trás a partir desse ponto futuro para o "agora" e imagine os passos e estágios que teria que atravessar para ir no "então" (agora) para o "agora" (futuro). Volte ao presente com esse conhecimento de como alcançar seu resultado. (O'CONNOR, 2015, p.128).

Dependendo das palavras que a pessoa fala, pode saber se ela está no passado, presente ou futuro e ainda se está associado ou dissociado.

Alguns verbos ou conjugações podem informar em que situação o *coachee* está, como: “estou esperando o que está por vir”, “meu passado me condena”, “estou insatisfeito com o que tenho agora”, entre outras frases que podem identificar em que posição o *coachee* está.

Uma vantagem da Linha do Tempo é a rapidez com que ela produz resultados nos *coachees*, permitindo o processo de *coaching* trabalhe muito mais itens ou problemas em um curto espaço de tempo, permitindo a realização dos projetos de vida dos *coachees* de forma mais rápida e eficiente.

Um teste para saber se o *coachee* está associada, dissociada ou em que fase do tempo, é fazendo uma experiência:

Solicitar a ele que lembre de uma atividade que realizou no dia anterior, pedir para ele fechar os olhos se for necessário e em seguida pensar em outra atividade que ele fez na semana passada e depois no mês passado. Pedir para o *coachee* falar de que direção vem estas lembranças, se da direita ou da esquerda, se de cima ou de baixo, de frente ou de trás.

Em seguida pedir para ele imaginar alguma atividade que vai realizar no dia de amanhã, na próxima semana, no próximo mês. Verificar com o *coachee* de que direção parecem vir estas imagens?

Segundo Slaviero:

> Para as pessoas através do tempo é muito mais fácil planejar atividades ou eventos pois percebem o tempo diante delas e assim fazer um encadeamento de tarefas. Essas pessoas marcam compromissos e os cumprem. Além disso, esperam que as outras pessoas façam o mesmo. Para estas pessoas vale a máxima “Tempo é dinheiro”. Como se pode perceber a linha através do tempo é a que governa o mundo dos negócios.
>
> Uma pessoa no tempo está muito mais focada no momento presente, experimentando eventos na medida em que eles acontecem. Ela pode literalmente “colocar o passado para trás”. Tende a viver de forma menos organizada, uma vez que o elas não conseguem “ver o tempo passar”. Aliás, esta pode ser uma frase comumente usada por estas pessoas. (SLAVIERO, Vania, Apostila Módulo Linha do Tempo, baseado em Ted James, 2015, p. 3)

Integrando a Linha de Tempo no processo de *coaching*

A Linha do Tempo gera aprendizados, assim como o *coaching*, assim, o aprendizado, através da própria experiência da autora deste artigo, pode aumentar o nível de percepção a determinado tema da vida que antes da Linha do Tempo e *coaching* estava bloqueando o crescimento pessoal ou profissional.

O *coaching* trabalhando o estado atual, pode inserir a Linha do Tempo para visualizações do estado desejado e ainda buscar os recursos necessários no passado, para que o estado desejado seja alcançado.

Utilizando as perguntas certas, o *coach* consegue fazer com que o *coachee* se mova dentro da Linha do Tempo de forma que resgate os recursos necessários para alcançar o estado desejado, no futuro.

A Linha do Tempo pode ser trabalhada no processo de *coaching* onde o estado desejado pode estar a curto, médio ou longo prazo, pois será o próprio *coachee* que vai determinar na linha quando deseja alcançar este estado desejado.

No processo, o retorno para o passado é rápido e dura o tempo suficiente, para resgatar os recursos para levar ao presente e futuro ou ressignificar alguma situação do passado.

Esses recursos também poderão ser utilizados em outras áreas da vida pessoal e profissional, com um processo de *coaching*, ou somente fazendo uma Linha do Tempo, conduzida ou através da auto aplicação.

A Linha do Tempo permite traçar os objetivos e estratégias para alcançar esses objetivos e o *coach* por sua vez, deve influenciar o *coachee* a pensar nestas estratégias.

Para exemplificar como é possível fazer uma Linha do Tempo dentro de uma sessão de *coaching*, pode-se citar uma técnica escrita por Vânia Lucia Slaviero, para alinhamento da História de Vida:

> 1. Pede-se para pessoa, que será sendo conduzida, que imagine uma linha, que se estende da esquerda para a direita, no chão à sua frente. A linha representa a história de vida dela.
> 2. Pede-se para que a pessoa determine o local do seu **passado, presente e futuro** sobre a linha.
> 3. Estabelece-se uma Meta Posição fora da Linha do Tempo e posiciona a pessoa para ser um observador da linha que imaginou.
>
> A posição de observador é fora da linha

4. Orienta-se a pessoa (que está fora da linha) a olhar para o local onde está o Presente e pede-se para ela se observar lá e citar a data que é (dia que está sendo realizada a sessão)

- *Verifica-se como ela está lá? – Qual a postura corporal dela?*

5. Pede-se para ela entrar lá: “naquele você”, ali no Presente (repetir a data):

6. Pergunta-se qual o seu maior objetivo neste momento de sua vida?

Pede-se para ela localizar o futuro este objetivo:

- *O que esta pessoa quer? Como quer estar?*

7. Faz-se um holograma de seu objetivo. Dá-se uma pausa e pede-se para a pessoa dar um passo e entrar no objetivo e experimentar.

Pergunta-se: O que ela vê? Ouve? E se sente vivenciando este objetivo? (Pausa). É isto que você quer? Seu objetivo é harmonioso e construtivo? (Pausa)

8. Ainda, solicita-se que a pessoa olhe para trás e veja quais “recursos internos”, informações, ela precisou para alcançar este objetivo?

Registre estes recursos (o *coach* precisa anotar tudo o que a pessoa informa).

9. Pede-se para a pessoa virar-se novamente de frente para o futuro. Com esta consciência voltar-se para o Presente.

10. Pede-se para a pessoa que saia da Linha e quebra-se o estado. E solicita que observe de fora o passado.

11. Solicita-se a ela que localize na sua história de vida 3 situações onde estes recursos estiveram presentes (por menores que sejam). Caso a pessoa não lembre, pede-se para ela lembrar de uma outra pessoa que tenha esses recursos.

12. Localiza-se essas 3 situações em ordem cronológica sobre a linha.

Solicita-se para a pessoa experimentar cada um e o que vê, ouve e sente. Neste momento faz-se uma âncora para registrar este momento de recursos. Pode ser um toque (avisar antes), em seguida e “quebrar o estado” indo para a posição do observador.

13. Agora, pede-se para ela entrar na situação mais antiga, revive-la e aciona-se a âncora com as informações.

14. Pede-se para ela dar um passo à frente e entrar na outra lembrança. E aciona-se a âncora com as informações.

15. Pede-se para dar um passo à frente e entrar na outra lembrança. E aciona-se a âncora com as informações.

16. Pede-se para a pessoa levar este gesto ancorado para o Presente (pedir para repetir a data do dia que está acontecendo a sessão). Pede-se para ela trazer estes recursos, estas informações, esta sabedoria que fazem parte de dela par ao presente, AQUI E AGORA. Faz-se uma única âncora de poder.

17. Pede-se para ela distribuir estes recursos para todo o corpo, vida, ao redor. Solicita-se para perceber os pensamentos e as sensações. Dar uma pausa.

18. Pede-se para a pessoa irradiar estes recursos e informações para o futuro também.

Soprar esta sabedoria para lá e para o objetivo, dando vida ao objetivo. Pede-se para ela inspirar e expirar, com intensidade. Dá uma pausa. E pergunta-se: Como fica o objetivo agora?

> 19. Agora, solicita a pessoa que vá até lá e dê um salto quântico, para que entre com convicção no objetivo como se ele já estivesse acontecendo AGORA. Solicita a pessoa que experimente o objetivo, respire e espalhe isto tudo para o núcleo de todas as células do corpo dela, e suas sinapses, DNA, sua Essência, para todo o ser.
> 20. Para potencializar este estado, pode-se pedir para a pessoa entrar em sintonia com um ser especial que possa ajudá-la ainda mais. Dar uma pausa
> 21. Pede-se para a pessoa imaginar, sentir o momento que **já alcançou o objetivo** e desfrutar deste momento. Faz uma pausa.
> 22. Agora pede-se para a pessoa dar um a frente, ver, ouvir e sentir como fica a vida a partir desta conquista? Faz uma pausa.
> Pedir para a pessoa expressar um gesto ou som de conquista e empoderamento. Faz uma pausa.
> 23. Pedir para pessoa voltar de costas para o presente e repetir o gesto e som com convicção. Faz uma pausa.
> 24. O *coach* pode tocar a pessoa, avisando antes, e fazer gestos de que está espalhando e distribuindo todo o conhecimento e certeza para o núcleo de todas as células, todo o ser.
> 25. Pergunta-se para a pessoa como está se sentindo?
> 26. Pedir para a pessoa repetir 3 x em voz alta, a seguinte frase: "Eu Confio e Acredito que JÁ estou alcançando este objetivo porque **Eu Mereço"**.
> 27. Pede para a pessoa sair da linha e ir até a posição de observador e olhe para a Linha de Vida.
> 28. Pede para a pessoa agradecer, e enviar gratidão para o passado, presente e futuro.
> 29. Pede para a pessoa criar um propósito e qual o primeiro passo para alcança-lo.
> Ao final pede para pessoa desenhar este propósito.
> (SLAVIERO, Vania, Apostila Módulo Linha do Tempo, 2015, p. 5)

Para melhor entendimento desta técnica, cabe a explicação de alguns termos, como abaixo descrito:

Âncora: é qualquer estímulo físico, visual, auditivo, sensações que esteja associada a alguma situação específica ou lembrança. As âncoras ocorrem naturalmente ou ainda podem ser adicionadas, de forma positiva. Um exemplo de âncora, é o tocar da campainha, algumas pessoas ao escutar a campainha, tem boas lembranças do tempo de escola, já outras pessoas, quando escutam esta mesma campainha, tem lembranças ruins.

Quando uma âncora é adicionada numa Linha do Tempo, em uma sessão de *coaching* é importante que esta seja de fácil aplicação e utilização no dia a dia, pois possivelmente o *coachee*, que tem esta âncora adicionada com fatores positivos, irá utilizar-se desta mesma âncora em outros momentos.

Uma outra técnica da Linha do Tempo, para construção do futuro é comentada por José Figueira, de uma forma mais simplificada, conforme cita-se abaixo:

Segundo Figueira, o futuro constrói-se, geralmente, com automatismo e o presente é um misto de memórias passadas e memórias por realizar (FIGUEIRA, Construa o Futuro com a ajuda da Linha do Tempo, disponível em http://pnl-portugal.com/construa-o-futuro-com-a-ajuda-da-linha-do-tempo/, consulta em 28/03/2017, 21:15h)

> O *coach* solicita para que o *coachee* imagine em sua frente uma linha que simboliza a sua vida e solicita para colocar no chão uma representação desta linha, de uns 3 a 4 metros de comprimento. Pede para a pessoa marcar a linha no passado, presente e futuro.
> 1 – Fora da Linha do Tempo, pede para a pessoa como é o presente e como quer ser no futuro.
> 2 – Pede para a pessoa tomar lugar na linha do presente com o olhar voltado para o futur. Sentir a vida dela através de si e perguntar-se: “quem sou?” e imaginar-se como quer ser ou estar no futuro. Deixar a pessoa com o tempo necessário caminhando e sentindo as diferenças.
> 3 – Agora a pessoa fora da linha observa-se na linha e investiga as diferenças entre o agora e o futuro.
> 4 – Pede-se para a pessoa ir diretamente para o lugar específico no futuro como uma nova pessoa e solicita a ela para sentir as objeções que possam surgir por ela ser assim. A pessoa pode demora o tempo necessário e ser crítica com ela mesma.
> 5 – Pede-se para a pessoa sair da Linha do Tempo e fazer mentalmente as transformações necessárias com base no que sentiu na linha. Solicita a pessoa que entre e saia da linha as vezes necessárias até que não haja nenhuma objeção dentro dela.
> 6 – Com a pessoa fora da Linha do tempo pede-se para ele se observar novamente as diferenças entre ela no presente e ela no futuro e pergunta-se para a pessoa o que ela precisa apreender ou fazer para chegar no novo futuro.
> 7 – Pede para a pessoa entrar na Linha do Tempo, no agora e caminhar sentindo-se crescer até ao momento da realização com sucesso para uma nova pessoa. Fazer isso quantas vezes for necessário, até que a pessoa sinta dentro de si a nova pessoa com o desejo realizado. (FIGUEIRA, Construa o Futuro com a ajuda da Linha do Tempo, disponível em http://pnl-portugal.com/construa-o-futuro-com-a-ajuda-da-linha-do-tempo/, consulta em 28/03/2017, 21:15h)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de *coaching* traz um resultado rápido e eficaz para o *coachee.* E se integrar o *coaching* com a Linha do Tempo pode trazer a tona várias soluções que já aconteceram e que podem servir de recursos para o futuro.

REFERÊNCIAS

BIDOT, Nely, **Neurolinguística Prática para o dia-a-dia**, Nobel, São Paulo, 1997.

CONNOLY, Reg, **PNL e Comunicação Não Verbal**, 06/07/2015, disponível em http://golfinho.com.br/artigo/pnl-e-a-comunicacao-nao-verbal.htm, consulta em 17/02/2017, 22:15h

O'CONNOR, J.; SEYMOUR J., **Introdução à Programação Neurolinguística**, Summus Editorial, SP, 2015.

SLAVIERO, Vania. **Módulo II Curso Introdução à Programação Neurolinguística**, Curitiba, PR, 2015

https://www.sbcoaching.com.br/blog/o-que-e-coaching/significa-coaching/, consulta em 6/03/2017, 7:15h

http://pnl-portugal.com/construa-o-futuro-com-a-ajuda-da-linha-do-tempo/, consulta em 28/03/2017, 21:15h

Trabalho apresentado dia 03 de março de 2017, no Curso de Especialização em Master em Programação Neurolinguística Sistêmica, pela Faculdade Instituto Superior do Litoral do Paraná; pela aluna Viviane de Lima Borges da Cruz
Coordenadora: Vania Lucia Slaviero