

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

GISLAINE DELLAGNOLO BARNI

**COMO APLICAR A ARTE DAS SUBMODALIDADES PARA UMA VIDA
MAIS EXCELENTE E AS TÉCNICAS PARA CURA DE TRAUMAS E
FOBIAS**

**CURITIBA
2016**

GISLAINE DELLAGNOLO BARNI

**COMO APLICAR A ARTE DAS SUBMODALIDADES PARA UMA VIDA MAIS
EXCELENTE E AS TÉCNICAS PARA CURA DE TRAUMAS E FOBIAS**

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 para Qualidade de Vida, oferecido pela Faculdade ISULPAR.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

CURITIBA

2016

COMO APLICAR A ARTE DAS SUBMODALIDADES PARA UMA VIDA MAIS EXCELENTE E AS TÉCNICAS PARA CURA DE TRAUMAS E FOBIAS.

Gislaine Dellagnolo Barni ¹

RESUMO

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma disciplina usada para estudar como estruturamos nossas experiências, como pensamos sobre valores e crenças criando estados emocionais. Esta disciplina teve como início o estudo dos melhores comunicadores e evoluiu para o estudo sistêmico da comunicação humana, crescendo e adicionando ferramentas e métodos práticos. Este artigo apresenta como estudo base uma das ferramentas da PNL, as Submodalidades e como aplica-las no ambiente profissional, considerada como os tijolos para a construção do sistema representacionais e qualidades básicas do “neuro” na Programação Neurolinguística, codificando as experiências da realidade, certeza e tempo.

PALAVRAS CHAVES: Programação Neurolinguística, Submodalidades, Experiências.

ABSTRACT

Neurolinguistic Programming (PNL) is a discipline used to study how we structure our experiences, how we think about values and beliefs, and create emotional states. This discipline began with the study of the best communicators and evolved to the systemic study of human communication, growing and adding practical tools and methods. This paper presents as a basic study one of the tools of NLP, the Submodalities and how to apply them in the professional environment, considered as the bricks for the construction of the representational system and basic qualities of the "neuro" in Neurolinguistic Programming, codifying the experiences of reality, certainty and time.

KEY WORDS: Neurolinguistic Programming, Submodalities, Experiences.

¹ Bacharel em Administração pelo Centro Universitário de Brusque-UNIFEBE, em 2013- Brusque/SC.
gislaine.barni@gmail.com

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida, é um tema que vem sendo requisitado por todos que perceberam que usam o tempo para trabalhos intensos, sem ao menos cuidar de si. Estresse, doenças relacionadas a sedentarismo vem se tornando cada vez mais comum, e nessa procura por uma vida com mais qualidade e excelência, eis que surge o nome PNL-Programação Neurolinguística, a cada dia mais requisitada em treinamentos empresariais. Mas, o que a PNL faz?

Segundo um dos grandes estudiosos desta área, O'Connor (2003) a PNL traz autodesenvolvimento e mudanças. Primeiro, você a usa para trabalhar a si mesmo para se tornar a pessoa que realmente quer ser e pode ser. Da mesma forma, você trabalha a si mesmo para que possa ajudar outras pessoas de forma eficaz...Autodesenvolvimento é quanto mais souber a respeito de você, mais poderá ajudar outras pessoas.

Esta frase de O'Connor, vem de encontro ao tema central deste artigo. Através de uma experiência vivida pela autora e será apresentada neste artigo como exemplo, que ao conhecer a PNL pode ver a sua vida dar grandes saltos e como em uma metáfora: Sair do casulo e se transformar em borboleta livre a voar pelo céu.

É comum as pessoas fazerem planos durante o seu crescimento, principalmente quando se tornam jovens. No Brasil, quando os adolescentes entram para a sua fase adulta, considerada aqui aos 18 anos, vários planos surgem e com a autora deste trabalho não foi diferente. Aos 17 anos ingressara na faculdade de Administração, e neste período já começava a segunda parte dos planos: chegar aos 18 anos e adquirir a CNH. E realmente este foi o acontecido, só não se esperava o que aconteceria tempos depois.

Durante as aulas práticas de direção, percebera que não estava 100% preparada para dirigir um carro sozinha, sinais estes que o instrutor não percebera. No teste final passara sem nenhum problema. A ansiedade de receber a CNH aumentava a cada dia, e as expectativas vindas da família também. Foi então, que nesse período, o medo adormecido começa a surgir silenciosamente.

Dia de buscar a CNH, e também o primeiro dia de dirigir um carro que não fosse adaptado para “salvar” o condutor através do auxílio do passageiro. Hora de dirigir o carro, mas não estava sozinha, haviam mais duas pessoas no carro, nos primeiros minutos de direção não houve problemas. Ao chegar no final, e consequentemente no ponto de destino, havia um pequeno teste: colocar o carro no centro da pista, atravessar a pista contrária, em um lugar movimentado e de alta velocidade, até chegar em uma pequena subida que levaria ao acesso do ponto de destino.

E, eis que surge desabrochando, sem nenhum convite, aquele medo e insegurança construídos e armazenados durante as aulas práticas. Com receio de acontecer algo assim que o carro entrasse em meio a pista e atravessá-la, o desespero de deixar todos à salvo bloqueou o raciocínio lógico da direção, então ao verificar que na pista contrária não havia sinal de aproximação de veículos, a condutora querendo sair daquele lugar que considerava perigoso, agiu rápido, mas sem pensar. Aproveitando a pista livre, a condutora leva o carro em direção à pista contrária para prosseguir com o seu caminho e subir o tal morro, mas esquecera de uma regra fundamental de direção: Nas subidas o carro precisa de uma marcha com força. Tal consequência do erro fez com que o carro não tivesse força o suficiente para subir, e o mesmo teve que ser parado abruptamente no meio da subida. Sem muita experiência em direção e a falta de orientação em como proceder neste caso, várias imagens começaram a surgir, e para alguém que possui traços perfeccionistas, é algo imperdoável errar desta forma.

Dias após o acontecido, as imagens surgiram mais intensas, criando assim um trauma e fobia de direção. Tudo o que havia aprendido não tinha mais utilidade, a “liberdade” de direção não foi possível, pelo contrário, criara por anos essa dependência de alguém em que possa levar aos lugares. Mesmo que, o fato ocorrido não tenha tido consequências físicas e materiais, as consequências psicológicas foram extremamente afetadas.

Ao se imaginar em poder dirigir novamente, ou até mesmo sentar no banco do motorista, as sensações eram inevitáveis: fortes dores no estômago, náuseas, tonturas e calafrios. A noite, sonhos com acidentes eram constantes, vendo ou participando deles, a culpa e a vergonha de depender das pessoas para poder ir em

algum lugar, deixavam marcas de ódio pessoal e uma cobrança imensa. Ser dependente era como um pesadelo.

Tudo isso ocorreu por 6 anos em que a autora considera 50% perdidos. Até que um dia fora “intimada” a se matricular em uma pós graduação de PNL, até então nunca ouvira falar neste curso, apenas entrara pela seguinte frase que ouviu: “você está precisando, isso vai mudar a sua vida!”

E realmente foi o que acontecera. Durante o período de curso, foram apresentados dois temas de aula que foram fundamentais: Objetivos e Submodalidades

Foi em uma aula de submodalidades que aprendera a lidar com os medos. Anteriormente, na aula de objetivos, concluiu que voltaria a dirigir naquele mesmo ano, traçando metas a seguir, e todas elas foram cumpridas, uma delas era voltar a ter aulas de direção, onde a mesma fora marcada para a semana posterior à que teria a aula de submodalidades. Os temas apresentados em submodalidade foram essenciais para este recomeço. Mergulhara fundo em uma entrega como se fosse valer a vida.

Hoje, a autora comemora essa grande conquista pessoal, voltou a dirigir sem nenhum problema, as sensações negativas sumiram, as visões de acidentes foram substituídas por imagens alegres e cheias de vida.

Crê-se que toda essa conquista tenha uma receita: misture a PNL com uma graça divina maior do que tudo (Independente de religião, pudera ter uma experiência divina, na qual pede força e coragem para alcançar os objetivos), acrescente família e amigos verdadeiros, que estão do seu lado, torcendo pela conquista, e uma pitada de autoestima, coragem e dedicação. Esta receita infalível, pode curar de uma vez por todas o trauma e o medo por dirigir.

E foi com a intenção de mostrar as pessoas a história de superação, todo passo-a-passo para uma vida sem medos, que a autora decidiu como tema de seu artigo as Submodalidades e como aplica-las, e através deste relato, apresenta-los ao mundo de infinitas possibilidades.

DESENVOLVIMENTO

Princípios básicos da programação neurolinguística (pnl)

A PNL estuda talentos e qualidades, como organizações e indivíduos excelentes obtêm seus resultados excelentes. Programação Neurolinguística teve sua origem na modelagem de excelências e de coisas que pessoas fazem que pareçam misteriosas. De fato, A PNL formou-se como uma área específica, a partir do resultado da modelagem de “curadores” eficazes. A PNL teve início quando Richard Bandler e John Grinder modelaram os padrões de linguagem e comportamentos nos trabalhos de Fritz Perls (fundador da Gestalt terapia), Virgínia Satir (fundadora da terapia familiar e terapia sistêmica) e Milton Erickson, M.D. (fundador da sociedade Americana de Hipnose Clínica). As primeiras “técnicas” de PNL foram oriundas de padrões verbais e não-verbais que Grinder e Bandler observaram nos comportamentos destes terapeutas excepcionais. Os métodos podem ser ensinados a outros para que eles também possam obter a mesma classe de resultados. Esse processo denomina-se modelagem, se uma pessoa pode fazer alguma coisa, é possível modelá-la e ensiná-la a outros. Assim, todos podem aprender e obter resultados melhores de sua própria maneira. Não se tornará um clone da pessoa que está modelando, mas aprenderá com ela.

Quando se é abordado uma mudança e autodesenvolvimento, é preciso ter congruência, estar determinado a ter sucesso e crer naquilo que está fazendo. Congruência significa estar comprometido a fazer a mudança para não sabotar a si mesmo, assim poderá aplicar um dos muitos padrões que a PNL desenvolveu para mudança e aprendizagem. Por fim, se faz uma “ponte ao futuro”, um ensaio mental a nova mudança e a nova aprendizagem.

Dentre os vários pontos estudados pela PNL o assunto escolhido a ser apresentado neste artigo denomina-se Submodalidades, as quais definem as qualidades das nossas representações internas que são padrões de informações criados e armazenados em nossa mente, combinando imagens, sonhos, sensações, cheiros e paladares.

1. Submodalidade

Segundo O'Connor (2003) Submodalidades são os tijolos para a construção dos sistemas representacionais, são as qualidades básicas do “Neuro”, na Programação Neurolinguística. As mesmas podem ser classificadas em Submodalidades dos Sistemas representacionais: visuais, auditivos, cinestésicos, olfativos e gustativos. Assim como pode-se ver, ouvir, sentir sabores, tocar e cheirar o mundo exterior, também pode-se recriar essas mesmas sensações em mente, rerepresentando o mundo através do uso interno dos sentidos. Usa-se os Sistemas Representacionais em tudo o que se faz, com: memórias, planejamentos, inclusive, fantasiando e nas soluções de problemas. Os sistemas representacionais compreendem em:

- Sistema Cinestésico: Composto de nossos sentidos internos e externos de tato e consciência corporal, também inclui o sentido de equilíbrio. As emoções também estão inclusas neste sistema. Quando imaginar estar em uma nuvem e senti-la ao tocar e o estado emocional encontra-se feliz, isto é usar o sistema cinestésico.
- Sistema Visual: Criar imagens internas visualizando, sonhando acordado, fantasiando e imaginando. Quando imagina estar olhando para uma paisagem, um local favorito, isto é usar o sistema Visual.
- Sistema Auditivo: Usado para ouvir sons internamente, falar consigo mesmo e novamente as vozes de outras pessoas. O pensamento auditivo é frequentemente uma mistura de palavras e outros sons. Imaginar a voz de um amigo ou música preferida, isto é usar o sistema Auditivo.
- Sistema Olfativo: consiste em odores lembrados e criados.
- Sistema Gustativo: Composto de sabores lembrados e criados.

Tais sistemas representacionais usados, são apresentados na linguagem corporal através da postura, padrão de respiração, tom de voz e movimentos oculares. Estes são chamados de pistas de acessos, associam-se aos sistemas representacionais e os tornam mais fáceis de serem acessados.

Para o sistema representacional Visual, as pistas de acesso são compostas de: movimentos oculares desfocados ou para cima à direita ou a esquerda. Tom e velocidade da voz, geralmente fala rápida, tom de voz alto e claro. Respiração alta e pouco profunda na parte superior do peito. A postura e gestos tendem a ser de mais

tensão no corpo, frequentemente com o pescoço estendido e tipo corporal mais magro.

Aos auditivos, os movimentos oculares se encontram em linha mediana, tom e velocidade de voz melódiosos, ressonantes em ritmo médio. Possuem respiração regular, no meio do peito. Na postura e gestos, pode haver movimentos rítmicos do corpo, como se estivesse ouvindo música, a cabeça pode estar inclinada para o lado como se estivesse pensando na “posição de telefone”.

Os Cinestésicos apresentam movimentos oculares abaixo da linha mediana, geralmente para a direita. Tonalidade e velocidade de voz mais baixa e profunda, frequentemente lento e macio com muitas pausas, respiração mais funda vindo do abdômen. Postura e gestos consistem em ombros arredondados, cabeça baixa, tom muscular relaxado.

Pistas de acesso são úteis para compreender em qual sistema representacional a pessoa se encontra, tendo a finalidade de demonstrar ao aplicador das técnicas de submodalidade qual o caminho correto e qual representação estão mais evidentes no momento do fato a ser ressignificado (método utilizado em PNL para fazer com que pessoas possam atribuir novo significado a acontecimentos através da mudança de sua visão de mundo.)

As Submodalidades codificam as experiências da realidade, da certeza e do tempo. São os componentes fundamentais para experiências próprias. Mudar as submodalidades é uma intervenção muito poderosa e eficaz que muda o significado de uma experiência. Não é um tema de conhecimento atual, foram apresentadas primeiramente por Aristóteles que as descrevia como “sensíveis comuns” sendo as qualidades compartilhadas por todos os sentidos. Essas submodalidades comuns representam:

- Localização: toda experiência sensorial é experimentada como vindo de algum lugar.
- Distância: a localização estará a uma certa distância, perto ou longe.
- Intensidade: julgamos toda experiência sensorial como sendo mais ou menos intensa
- Associação ou dissociação: estará vendo a experiência de “dentro” ou “fora”

Segundo O'Connor (2003), submodalidades são subjetivas, portanto comparações são difíceis de serem realizadas. Mede-se as distinções das submodalidades de acordo com o que seria normal na vida real, assim, uma imagem grande seria considerada maior do que uma original, uma imagem brilhante é mais brilhante ainda do que a original, e assim por diante. Portanto, é preciso sempre verificar, caso não tenha certeza, pois todos possuem autoridade sobre as suas próprias experiências subjetivas.

Alterar algumas submodalidades pode ter pouco ou nenhum efeito, outras podem apresentar uma enorme diferença, as mesmas são denominadas de Submodalidades Críticas. Algumas pessoas possuem um quadro crítico apenas com o tamanho e o brilho da imagem mental, quando apresentadas em tamanho maior e com luminosidade intensa, mais impacto terá o acontecimento na qual a imagem está relacionada. Alterando o ruído interno para mais longe geralmente reduz o efeito antes provocado, alterando a localização da imagem interna, o significado é alterado por completo.

Descobrir quais submodalidades as pessoas estão usando é uma habilidade-chave em PNL, utilizadas em trabalhos estratégicos e análise de contrastes de experiências diversas e em modelagem, que consiste na técnica que permite que os pensamentos e comportamentos de determinados indivíduos em situações específicas, sejam utilizados para obtenção dos mesmos resultados para outros indivíduos, ou seja, quando se é escolhido “seguir” os exemplos de uma determinada pessoa com resultados de sucesso em sua vida, tornando-a uma fonte de inspiração. Quando se estimula as Submodalidades, percebe-se as pessoas usando pistas de acesso. Para interpretá-las, se pergunta o que a linguagem corporal significaria se a pessoa estivesse respondendo a alguma coisa no mundo exterior, então, essas pistas serão tomadas como acessos para a submodalidade correspondente em seu mundo interior. A linguagem corporal não só diz respeito ao sistema representacional usado, mas em alguns casos pode apresentar quais as distinções de submodalidades críticas utilizadas.

Em seu artigo, Ellerton (2015), apresenta que as submodalidades, por si ou como parte de outras técnicas, tem sido usada para ajudar as pessoas a parar de fumar, comer mais certos alimentos e menos de outros, tratar de problemas de compulsão,

mudar crenças e valores, aumentar a motivação, passar do estresse para o relaxamento, tratar das fobias, etc.

2. Submodalidades e suas aplicações.

As submodalidades podem ser utilizadas como um complemento para as alterações de conteúdo, proporcionando a base de muitas técnicas mais poderosas da PNL. Ao contrário das alterações de conteúdo de uma memória, as submodalidades alteram a estrutura da memória. Sendo assim, se mostra muito eficaz para a cura de fobias ou traumas. Segundo Neto (2010), professor e doutor em psiquiatria- psicanálise, “fobia pode ser definida como um medo irracional, diante de uma situação ou objeto que não apresenta qualquer perigo para a pessoa. Com isto, essa situação ou esse objeto são evitados a todo custo. Essa evitação fóbica leva muito freqüentemente a limitações importantes na vida cotidiana da pessoa”. Trauma por sua vez, como explica Peres (s.d), “considera-se ocorrência de um trauma uma vez que as defesas psicológicas naturais são transgredidas – porém, não exclusivamente causada por um agente externo. Ameaças reais ou subjetivas à própria vida, à vida de pessoas amadas ou à integridade física freqüentemente estão associados a traumas psicológicos. Eventos potencialmente traumáticos afetam grande parte da população mundial. O trauma psicológico é um evento complexo e ocorre em indivíduos das mais variadas faixas etárias e classes sociais.”

O'Connor (2003) apresta alguns pontos básicos para o estímulo de submodalidades, as mesmas serão apresentadas abaixo:

- Escolha seu estado: Estados, são as partes mais imediatas de nossas experiências, variam em intensidade, duração e familiaridade.
- Estabeleça *Rapport*: rapport é um conceito da psicologia e significa estabelecer uma ligação de sintonia e empatia com outra pessoa. Ocorre quando existe uma sensação de sincronização entre duas ou mais pessoas. Importante no estudo e identificação de várias manifestações comportamentais, o *rapport* pode ser usado no contexto de relacionamentos pessoais ou profissionais. Vem de assumir uma segunda posição. Quando assumimos essa posição, estamos dispostos a tentar compreender a outra pessoa a partir do ponto de vista da outra. Usar o *rapport* não significa aceitar

todas as opiniões da outra pessoa, e sim ouvi-la e fazer com que ela veja que o seu ponto de vista ou valores são compreendidos e respeitados.

- Seja direto: conduza a pessoa a ver, ouvir e sentir as distinções das submodalidades. Evitar dizer palavras como “tente”, pois a mesma pode levar a significar dificuldade e esforço.
- Mantenha um acompanhamento ativo: o estímulo muda a experiência à medida que a outra pessoa torna-se consciente dela e, assim, as submodalidades podem se deslocar durante o processo. Usar tom e ritmo de voz acelerado, não fornecendo tempo à pessoa para que se confunda, sendo que a primeira resposta é geralmente a mais precisa.
- Elicie, não instale: não sugira distinções de submodalidades, mas dê liberdade à pessoa para que explore suas experiências e que o mesmo descubra o que possui.
- Procure e ouça pistas não verbais: pistas de acesso as submodalidades compreendem o que poderiam expressar o que a pessoa estivesse realmente vendo, ouvindo e sentindo externamente. Assim, se uma pessoa fixar o horizonte à sua direita, sua imagem mental provavelmente estará longe, movendo a cabeça para trás, provavelmente a imagem estará próxima, se inclinar a cabeça para a esquerda, o som estará vindo da esquerda.
- Use sua própria linguagem corporal para ajudar o outro: existem padrões de voz e linguagens corporais que podem ser usadas durante a eliciação. De modo geral, se levantar as sobrancelhas, as pessoas considerarão este ato como um convite para falar. Se as abaixar e desviar o olhar, mostrará um convite para se calar.

3. As Técnicas

As técnicas apresentadas no decorrer deste artigo, estão referenciadas no livro Manual de programação Neurolinguística: PNL Um guia prático para alcançar os resultados que você quer. Joseph O'Connor 2003.

3.1 O *Swish*.

Para as mudanças mais drásticas de submodalidades, será utilizada a técnica do *Swish*, que seria mudar um comportamento ou hábitos indesejáveis ao estabelecer um novo direcionamento, aquilo que costumava disparar o comportamento antigo incitará um movimento na nova direção. Considerado mais poderoso do que simplesmente mudar o comportamento.

Sterling Livingston, ex-professor de administração na escola de Comércio de *Harvard* e fundador da *Sterling Institute*, empresa de consultoria e administração, descreveu uma pertinente pesquisa feita na área comercial. Em estudo feito em um escritório distrital de uma empresa de seguros, os vendedores eram adversamente afetados pela baixa expectativa que o gerente tinha em relação a eles. O gerente negava vigorosamente que tivesse comunicado suas baixas expectativas aos vendedores ele via como tendo poucas chances de se tornarem grandes realizadores. Porém a mensagem mostrou-se evidente e clara para eles. Fosse no tom de voz do gerente, numa carranca ou em um encolher de ombros, os vendedores sabiam que eram desprezados...assim, sua expectativa baixa levou-os a um desempenho que aumentava a probabilidade de fracasso. (MANN, 1995, p. 58)

Sobre o caso acima citado, o *Swish* pode ser aplicado ao gerente, que por sua vez mantinha o hábito de desprezar os vendedores da empresa de seguros, e também aos vendedores como forma de transformar a imagem de desprezo aplicada pelo gerente que resultava em fracasso para uma imagem de sucesso. O exercício do *Swish* é composto dos seguintes passos:

- 1- Identifique o problema: comportamento/ hábitos que se deseja mudar, ou qualquer situação a que deseje responder com mais recursos;
- 2- Identifique a imagem que dispara o problema: pode-se considerar uma imagem interna (pensamentos sobre a imagem) ou externo (qualquer situação no cotidiano). Considere um gatilho da imagem associada;
- 3- Identifique duas submodalidades críticas da imagem-pista que lhe conferem impacto: essas duas submodalidades devem ser analógica, ou seja, com tamanho e brilho que podem ser continuamente aumentadas ao longo de uma faixa;

- 4- Quebre o estado: pensar em outra situação ou até mesmo mudar o foco para outro acontecimento ou um exercício simples de contagem nos dedos já produzem a quebra de estado;
- 5- Crie a imagem de uma auto- imagem desejada: duas perguntas podem ser colocadas para associar esta imagem: como você se veria se não tivesse esse problema? Que tipo de pessoa seria facilmente capaz de solucionar tal questão ou nem mesmo teria esse problema? Essas imagens devem ser equilibradas e sem nenhuma conexão a qualquer contexto específico;
- 6- Quebre o estado novamente;
- 7- Coloque as imagens na mesma moldura: a primeira imagem que seria a do problema deve ser grande e brilhante e que seja uma imagem associada. Juntamente com a imagem do problema, deve ser colocada ao canto a auto- imagem desejada pequena e escura, sendo dissociada;
- 8- Faça o *Swish* das duas imagens: rapidamente transforme a imagem pequena e escura em grande e brilhante, expandindo-a até preencher a moldura visual. Inverta rapidamente a imagem problemática em escura e reduzida ao nada. Ao mesmo tempo imagine algum som que se encaixe nesta mudança de imagens;
- 9- Quebre o estado visualmente: se os olhos estiverem fechados, faça com que o quadro fique em branco. Repita se os olhos estiverem abertos, foque em qualquer outra imagem do momento;
- 10- Repita o *Swish* e quebre o estado: o indicado é fazer esta mudança de imagem pelo menos em 3 vezes muito rapidamente, certificando-se de quebrar o estado durante cada *Swish*;
- 11- Teste e faça ponte ao futuro: ponte ao futuro é a verificação do seu resultado em uma espécie de realidade virtual. Quando é feito a ponte ao futuro, ensaia-se um resultado mentalmente para assegurar-se de que ocorra e descobrir se parece correto aquilo que foi desejado. O estabelecimento de ponte ao futuro, possui quatro funções: como verificação ecológica, as vezes o resultado parece bom em teoria, mas quando é feito a ponte ao futuro, pode-se perceber que não está exatamente certo, necessitando voltar e fazer mais mudanças. Como teste

de que a mudança realmente funcionará. Como ensaio mental sobre os resultados desejados, quanto mais for ensaiado o resultado, mais familiar ele se tornará e mais fácil será. Como meio de generalizar as lições aprendidas, levando-as para o mundo real. Fazer ponte ao futuro é excepcionalmente importante no treinamento empresarial.

Portanto, ao final de todas as atividades a serem listadas neste artigo, recomenda-se a aplicação da ponte ao futuro.

3.2 Crenças Limitantes

Segundo José (2009) se tem por definição de crenças, “as ideias e percepções de uma pessoa, consideradas por ela absolutas e verdadeiras. As crenças são formadas a partir da visão que a pessoa tem de si e do mundo. É através das crenças que olhamos para todas as situações da vida”. Quando se fala em Submodalidades e suas aplicações, pode se adquirir inúmeros campos, um deles seriam as áreas profissionais. Neste ano, foram noticiados o desenrolar da crise econômica do nosso país, setores sendo prejudicados pela falta de recursos, procura e demanda, o reajuste de impostos e as altas taxas de juros, que correspondem também ao maior nível de desemprego que o Brasil vem suportando, e talvez o mais grave de todos os motivos, a submissão da política econômica para a política partidária, desestruturando a máquina econômica. Diante a todas essas demonstrações de crises e o que ela poderá apresentar para os próximos anos, como buscar novas alternativas de investimento para que o nosso país não pare, e que todos possam de fato ter seus empregos intactos?

Muitas das empresas são compostas por anos de trabalho no mercado competitivo, e grande parte delas provavelmente já passaram por momentos turbulentos em suas finanças, contudo, na situação atual, é inevitável que ocorram novos riscos financeiros. Mas muitas dessas pessoas ainda possuem as crenças limitantes de que mudanças não são uma boa saída para os problemas recém vividos, se elas tiveram anos de mercado na mesma função sem necessidade de mudanças, não será agora que mudar possa ser a garantia de estabilidade e escudo para a crise.

Segundo Claret apud Peale (1981) um fator concludente na superação de toda e qualquer forma de fracasso é o pensamento dinâmico e positivo, contudo, o pensador negativo ao emitir tais pensamentos, atrai para si a negatividade, ao contrário do pensador positivo que atrai para si e ao seu redor pensamentos positivos, obtendo resultados positivos.

Ouvi certa feita um psicólogo dizer que existe na natureza humana uma profunda tendência a nos tornarmos precisamente aquilo que nos habituamos a imaginar, nós nos tornamos aquilo que imaginamos ser. A imagem que temos de nós próprios, tal como a descreveu com muita propriedade o Dr. Maxwell Maltiz, é fator determinante daquilo em que nos transformamos. Se essa imagem é de inferioridade, insuficiência e insucesso, pode ela ser transformada, e, uma vez transformada, nós próprios nos transformaremos. A imagem do sucesso cederá ante a imagem do sou capaz. (CLARET apud PEALE, 1994, p.40)

A PNL apresenta uma aplicação interessante com Submodalidades para mudanças de crenças, que pode ser utilizada para mudar as crenças limitantes em crenças potencializadoras. Como as crenças agem como permissões, mudar uma crença pode abrir possibilidades em sua vida que até então estavam fechadas. Claret apud Hill (1978, p. 73) “esclarece que a mente consciente atua amiúde como uma espécie de sentinela que guarda a entrada do subconsciente. Assim é que dizemos: um homem convencido contra a própria vontade permanece com a mesma opinião, pois a concordância foi apenas consciente, talvez mais um recurso de acomodação do que uma alteração de ordens subconscientes”.

3.2.1 Técnica de aplicação das Submodalidades para Crenças Limitantes.

Uma técnica que pode ser encontrada na PNL para uma situação de crença limitante seria a Análise de Controle de Submodalidades, que tem como objetivo adquirir duas experiências e encontrar as diferenças críticas que permitam que essas experiências tenham os seus significados.

O seguinte exercício consiste em pensar em algo que seria de fato uma afirmação absoluta, um exemplo a ser apresentado seria: onde moro, informações sobre o trabalho, e retratá-la em uma imagem contendo sons ou sentimentos, o importante neste quesito são as qualidades da imagem e tentar relacioná-la com as Submodalidades. Durante este processo deve-se perceber quais sons são

irrelevantes e quais dos sons são importantes, adquirir sensações e sentimentos representantes desta crença, deve haver a certificação de que esses sentimentos e sensações fazem realmente parte desta crença.

Para complementar o estudo, este mesmo exercício deve ser aplicado na forma descrente, pensar em algo que não seja real, por exemplo: unicórnios coloridos voando em nuvens de algodão. Os mesmos pontos apresentados devem ser observados nesta segunda parte, olhar, ouvir e sentir o que representa esta crença, relacionando novamente as Submodalidades da imagem. Após listar e comparar as submodalidades da crença, percebe-se diferenças críticas entre as duas partes, como por exemplo, uma imagem pode estar no campo visual completamente diferente da outra, essas diferenças são como codificamos as crenças em comparação as descrenças. Quando você avalia aquilo em que acredita e aquilo em que não acredita, são essas diferenças que procuramos ver, ouvir e sentir.

Esta técnica pode ser usada também para facilitar a cura rápida de medos e fobias.

3.3 A cura rápida para traumas e fobias.

Para experiências de menor proporção, existe o processo de cura rápida de Trauma/ Fobia. Uma fobia/ trauma é uma resposta a uma experiência considerada intensamente traumática do passado a quem tenha ocorrido. O medo está ancorado em simples objetos, animais ou em uma situação que a causou anteriormente. É de conhecimento pessoal que tal fobia não faça sentido, mas a sensação de ansiedade é de tal forma intensa que se sente compelida a evitar tal âncora.

Considerado como um meio de transporte seguro e rápido para longas distâncias, os aviões podem ser considerados a “mão na roda” e ao mesmo tempo o vilão da história. Voar se tornou frequente no cotidiano empresarial, ao encurtar distâncias. O mesmo permite que pessoas possam ter acessos à vários conhecimentos e interações sociais a qualquer tempo, em qualquer lugar, como: busca por novos conhecimentos, *workshops*, relações políticas e empresarias. Contudo, seria funcional se a pessoa em questão não apresentasse qualquer quadro de trauma ou fobia deste meio de transporte. O que era um simples deslocamento para uma reunião de negócios pode se tornar o pesadelo na carreira profissional. Como negar tal função? O que aconteceria se houver a recusa?

Segundo o psicólogo e doutor em Neurociência e Comportamento pela USP, Julio Peres, o medo de viajar de avião, geralmente, não impede o indivíduo de fazer suas viagens, mas, o medo pode às vezes evoluir para uma fobia. Considerada como um Transtorno de Ansiedade, fatores genéticos, neuroquímicos, socioculturais, tipo de personalidade e eventos de vida como traumas psicológicos estão envolvidos no surgimento das fobias.

Fobias são reações consideráveis, respostas fortes baseadas em uma única experiência, sendo possível utilizar a mesma estrutura para obter sensações fortes e boas a respeito de uma pessoa, objeto, com base em uma única boa experiência de aprendizagem. Abaixo, apresenta-se os pontos para um Processo de Cura Rápida de Fobias/ Traumas.

- 1- Estabeleça *Rapport* com o seu cliente, é indispensável que se entre no mesmo estado que o cliente;
- 2- Peça que o cliente pense em sua fobia/ trauma rapidamente, isso faz com que o estado possa ser calibrado e observado a fisiologia no momento em que o comando gera a imagem no pensamento do cliente;
- 3- Quebre o estado, busque outras informações para sair do momento fobia/ trauma e volte ao estado normal;
- 4- Estabeleça uma “âncora de segurança”, aplique um forte estado positivo a partir de uma experiência lembrada, na qual tenha se sentido seguro e protegido. Ancore isso cinesteticamente, ou seja, uma das maneiras seria um toque no braço do cliente, a âncora pode ser usada em todo o processo ou apenas quando necessário;
- 5- Estabeleça a dissociação pedindo ao cliente que formule a imagem como se estivesse em um cinema, onde ele tenha o controle total do filme;
- 6- Peça ao cliente que selecione o rolo de filme de sua vida que contenha o trauma em questão, obtenha uma que seja intensa ou a primeira que possa se lembrar. Peça que o cliente se veja vendo a imagem na tela, firme a frase “aqui e agora”;
- 7- Quebre o estado novamente;
- 8- Ajude o cliente a aprender com essa experiência, houve algo positivo em relação a essa experiência ou com relação a fobia?

- 9- Diga ao cliente que interrompa o filme no final, e que o mesmo faça com que associe o filme naquele ponto e rode-o rapidamente para trás até chegar ao início, permanecendo associado o tempo todo;
- 10- Quebre o estado novamente;
- 11- Repita os passos 9 e 10 mais duas vezes, para que tenha se associado ao filme rodando rapidamente para trás;
- 12- Teste e faça uma ponte ao futuro, como ele se sente agora? A fobia deve ter sumido ou ter sido bastante reduzida. Dependendo da fobia, a mesma deve ser testada neste momento;
- 13- A verificação de ecologia, se a fobia for intensa e afetar muitas áreas da vida do cliente, este poderá ter que repensar como agir em certas circunstâncias sociais. Um exemplo simples seria o medo de cobra, porem tenha perdido, o respeito adequado ainda precisa estar ligado.

3.3.1 Submodalidades para Traumas e Fobias.

As vezes não se aprende com experiências porque não é atrativo revisitá-las. O'Connor (2003) explica que experiências podem ser dolorosas de serem lembradas, o que significa que as mesmas estão sendo lembradas de uma forma associada, ou seja, sente as sensações que acompanham a experiência, sensações corporais e ver o acontecido de dentro do seu corpo vendo as imagens através dos seus próprios olhos. Ocasionalmente são tão ruins que jamais encontraremos aquela imagem específica novamente. Isso nos protege da dor, mas sacrifica as possibilidades de se trabalhar com um sistema representacional interno.

As Submodalidades não estão focadas em apenas trazer benefícios para a mudança e quebra de crenças, esta modalidade da Programação Neolinguística também tem o poder de beneficiar algo muito maior e mais profundo, situações emocionais intensas, que se conhece como Traumas. É mais comum do que se imagina, pessoas que passaram por algum tipo de trauma durante o trabalho não voltarem a exercer a profissão ou até mesmo a dificuldade de desassociar qualquer ação do dia-a-dia que envolva o fator do trauma em si. Para exemplificar, pode-se citar as profissões que envolvam transportes, o acidente ocorrido durante a carga horária de trabalho poderá influenciar no cotidiano, a experiência provoca o medo de voltar a

conduzir qualquer tipo de veículo, incluindo veículos particulares. Para as pessoas, o simples fato de pensar em ter que dirigir até a padaria pode causar um profundo desconforto e a imagem do fato traumático volta à tona, trazendo o pânico, sentimentos reprimidos, medo. Em seu artigo, Scarpato (2004) explica que “há vários fatores que podem contribuir para que uma pessoa não volte ao seu estado habitual após uma situação de agressão: a idade e o momento em que o evento ocorreu, a intensidade e a duração da experiência, o nível de impotência que a pessoa sentiu, o sentido da experiência na história de vida da pessoa, os sentimentos que a situação despertou, como medo, pavor, raiva, etc”.

E é nesta situação de evitar a volta depois do acontecido que se encontra o erro e as consequências de uma vida limitada e sofrida. Scarpato apud Selye (1974,1976) enfatiza que “em situações ideais, uma pessoa que se depara com uma situação de agressão, vivencia uma alta intensidade de estresse no momento e logo depois do evento, mas tende a ir voltando ao seu padrão de funcionamento com o passar do tempo”.

3.4 Casos em que ocorrem o Estresse Pós-Traumático.

O escritor Cabral, publicou em sua edição eletrônica de 30 de novembro de 2008 para revista Super Interessante o artigo com o tema Traumas de guerra. “O exército americano transforma homens em máquinas de matar, mas não os ensina a continuar vivendo. Milhares são vítimas de estresse pós-traumático, uma doença que condecora soldados com paranoias, vícios e suicídios”.

Os Estados Unidos da América, é conhecido por ter um exército poderoso e manter seus combatentes por longos períodos em zonas de guerra, principalmente no Afeganistão. Neste período vários soldados perdem a vida, outros voltam feridos ou doentes. Mas a maior cicatriz não é a visível, e sim a interior, pois na mente dos soldados a guerra nunca termina.

O principal problema psicológico que aflige os ex- combatentes é o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), que inclui *flashbacks* do combate, paranóia constante e a incapacidade de funcionar no ambiente familiar, social e profissional. É o nome atual do que ficou conhecido como trauma de guerra. Não é uma honra exclusiva de militares. O TEPT pode atacar qualquer vítima ou testemunha de desastres naturais, incidentes terroristas, acidentes sérios ou ataques

violentos – qualquer evento aterrorizante em que a morte ou ferimentos graves são possíveis. A diferença é que estatísticas apontam que 5% da população desenvolve algum nível de estresse pós-traumático, enquanto ao menos 10% dos combatentes desenvolvem o problema plenamente... Um estudo de 2004 aponta que 40% dos soldados que voltaram da “guerra contra o terror” procuraram tratamento psicológico. Já um estudo do Departamento de Defesa dos EUA mostra que 60% dos fuzileiros navais que estiveram no Iraque e tiveram sintomas de depressão grave e TEPT acabaram não procurando ajuda por medo de prejudicar sua carreira ou de ser tratados de forma diferente pelos companheiros de farda. (CABRAL, 2008)

O Transtorno de estresse pós-traumático ocorre quando o cérebro passa por tantos eventos traumáticos que vai perdendo, aos poucos, a capacidade de absorver esses impactos. Tudo o que se é recordado do acontecido é vivido com medo. As vítimas começam a organizar a sua vida em torno do trauma, sendo que trabalho, vida familiar e social começam a se deteriorar. No Brasil, um grande fator de estresse pós-traumático, está se tornando comum ocorrer entre funcionários bancários, devido ao grande crescimento da violência. Neste quesito, assaltos a bancos, em que funcionários são agredidos e feitos de reféns e até mesmo familiares em troca de recompensa ou acesso livre aos caixas, o trabalho bancário pode ser considerado como grande potencializador do TEPS. Neto (2004, p.26) em seu trabalho sobre transtornos pós-traumáticos na profissão de bancário, nos apresenta algumas das seguintes indagações: o bancário ao viver a situação de assalto ou sequestro, desenvolve os sintomas de transtornos de estresses pós- traumáticos? Quando os funcionários assaltados continuam trabalhando na mesma instituição, na mesma agência, esse fator interfere na cronificação ou na superação dos sintomas? Estes funcionários alteram sua produção funcional, sua perspectiva profissional e o relacionamento com colegas e com a própria instituição?

Benyakar (2003, p.66) responde parcialmente a estas questões “ integradas as cenas cotidianas, as ameaças deixam de ser reconhecidas como provenientes do mundo externo e se internalizam. Uma vez incorporadas como parte da própria subjetividade, inundam e modelam a vida interna” com isso as respostas adaptativas de alarme levam os indivíduos a redesenhar sua vida inteira evitando as situações perigosas. Mas em um ambiente disruptivo, estamos cercados por novos fatos que atualizam e fortalecem a ameaça. “Geralmente os esforços adaptativos, desgastantes e sabidamente inúteis conduzem ao recolhimento gradual das pessoas em suas próprias casas, ao isolamento social, a condutas de auto e hétero-

agressão ou inclusive a novas violências” (NETO, apud BENYAKAR 2004, p.37)

3.4.1 Aplicando as Submodalidades ao Estresse Pós-Traumático.

Dentro das submodalidades existe o conceito chamado “Dissociação Visual/ Cinestésica”, que separa os sentimentos das imagens para que se possa lidar com ambos. Essa técnica tem sido usada com sucesso para lidar com acidentes e ferimentos, fobias, disfunções de estresse pós-traumático, abuso emocionais e sexuais, vítima de guerra traumatizadas (na qual foi usada para ajuda das vítimas da guerra em Sarajevo no ano de 1999). A técnica pode ser também utilizada para limpar recordações dolorosas no sistema auditivo.

Essa técnica, apesar de parecer ser simples, é importante ser realizada com o auxílio de um profissional, já que o evento em si pode trazer momentos dolorosos e difíceis para que se lide com eles sozinho. Os principais passos são:

- 1- Obter *rapport* com o cliente e estabeleça sintonia e o acompanhamento de suas experiências;
- 2- Estabeleça uma âncora de segurança de “salvamento” que pode ser usada se a experiência for intensa demais. Assim quando o cliente reconhecer a âncora ele saberá que é apenas uma experiência e voltará para o estado de segurança;
- 3- Ajudá-lo a dissociar da imagem e mudar as submodalidades críticas que conferem a ele tanto poder. Se a submodalidade for visual, faça com ele pratique o *Swish* da imagem, revertendo e reduzindo a imagem problema e trazendo uma imagem desejada maior e brilhante;
- 4- Desintegrar a recordação através da mudança das submodalidades, ajudando o cliente a observar o evento mais uma vez dissociada, para que possa aprender com as lembranças;
- 5- Encontrar o recurso certo nessa situação e trazê-lo para essa experiência;
- 6- Fazer ponte ao futuro;

Após realização do exercício dissociando o evento passado, o cliente deve ser capaz de ver o evento de uma outra forma e assim deixar que fique em paz. Não é de alguma forma negar o acontecido, apenas saber que aconteceu, mas agora capaz de lidar com a situação e ir adiante.

4. Linha do tempo, reorganizar é preciso.

Depois de todo esse processo de ajuda na cura de fobias/traumas e crenças limitantes, o que fica é a indagação de como vai ser daquele momento em diante, e o que se apresenta no momento é “só o tempo dirá”. Uma das aplicações mais fascinantes da Submodalidades e a nossa experiência com o tempo. O que é tempo? A pergunta tem ocupado as maiores mentes ao longo de toda a história.

Segundo O'Connor (2003) “pode-se não saber o que é tempo, mas sabe-se medi-los. Imagine o círculo do mostrador de um relógio. Imagine o movimento dos ponteiros ao redor do mostrador a cada dia. Agora imagine pegar este mostrador com os números nele gravados e desenrolá-los como um novelo de lã, esticando-o em uma linha que se perde na distância. Agora imagine andar sobre tal linha. Essa é uma das maneiras de considerar como nos movimentamos através do tempo”.

Intervenções em linhas do tempo são muito úteis para ajudar pessoas a acessarem recursos e a organizarem suas vidas.

Ao criar a linha do tempo, reorganizar a vida e apontar para o futuro desejado, a criação de estratégias para alcançar o momento tão desejado sempre funcionam. Estratégias levam às mudanças generativas, se você der a uma pessoa uma melhor estratégia de tomada de decisões, estará ajudando-a em cada parte de sua vida, não apenas em uma única decisão, por mais importante que possa ser.

Trabalhar com estratégias propicia mudanças poderosas e generativas. Quando houver mudanças de estratégias, há mudança de respostas a muitas situações diferentes. Um dos usos de estratégias dentro da PNL pode ser aplicada em terapias, tudo é resultado de uma estratégia, incluindo nossas limitações, problemas, temores, preocupações e fobias.

Segundo O'Connor (2003) há duas maneiras de se relacionar com a linha do tempo- “no tempo” e “através do tempo”. Uma linha “no tempo” seria uma linha imaginária que passa através do corpo, pessoas com linha “no tempo” estão associadas a própria linha do tempo no “agora”. Frequentemente o passado está atrás da pessoa e o futuro à sua frente, na linha imaginária. Uma linha “no tempo” é essencial para planejamento, gestão do tempo e para olhar para o futuro. Pessoas que armazenam o passado em suas costas podem ter dificuldades em acessar recursos de experiências passadas.

Uma linha “através do tempo” passa imaginariamente fora do corpo da pessoa, tais quais frequentemente têm o passado de um lado e o futuro do outro na visão da linha imaginária.

As linhas do tempo podem ser imaginárias, mas geralmente é mais fácil e forte torna-las em algo físico, ancorando-as em um espaço para que possa caminhar do passado para o futuro e retornar. Essa técnica pode ser usada sempre que precisar pensar sobre experiências passadas ou planejar metas futuras ou ajudar alguém a fazê-lo.

4.1 Técnicas de Linha do Tempo

A técnica de linha do tempo deve ser aplicada de seguinte maneira:

- Onde está sua linha do tempo? Aponte para o passado e para o seu 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 pertence? 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 a 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. Agora o futuro no ponto em que deseja tê-lo. Olhe para trás a partir deste ponto futuro para o agora e imagine os passos e estágios que teria que atravessar para ir do “então” (agora) para o “agora” (futuro). Volte ao presente com esse conhecimento de como alcançar seus resultados.

Trabalhar com estratégias propicia mudanças poderosas e generativas. Quando houver mudanças de estratégias, há mudanças de respostas às muitas situações diferentes. Um dos usos de estratégias dentro da PNL pode ser aplicadas em

terapias, tudo é resultado de uma estratégia, incluindo nossas limitações, problemas, temores, preocupações e fobias.

Quando mudamos a estrutura de nossas experiências, alteramos seu significado. Podemos escolher nossas submodalidades. Portanto, podemos escolher o significado que atribuímos as nossas experiências.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao concluir este artigo, percebe-se que a Programação Neurolinguística, em seus diversos assuntos e ensinamentos, proporciona uma grande ajuda nas questões profissionais. Como apresentado neste artigo, um dos diversos campos da PNL, as Submodalidades fornecem instrumentos de conhecimento para uma cura/ limpeza no que se diz respeito as restrições pessoais quanto a acontecimentos que provocaram traumas, fobias e crenças limitantes. Além de estimular a cura, as Submodalidades juntamente aplicadas com outros segmentos da PNL proporcionam uma qualidade de vida elevada a quem dela recorre. É de conhecimento que as diversas situações decorrentes em nosso cotidiano, nos transformam em pessoas propícias ao estresse, e o que as situações de perigo e medo podem causar ao cérebro, que quando não possui tratamento específico se tornam barreiras acumulativas.

A perda em questão nos faz pensar em como seria tal acontecimento se não fosse uma barreira que surge no pensamento, reais ou não e que impedem o desenvolvimento da vida. Os desempenhos profissionais e pessoais tendem a diminuir, e a PNL serve como uma fonte de energia e respostas na constante busca pela cura interna, os recursos nela apresentados podem trazer de forma simples, mas eficaz a volta do bem-estar, uma nova chance de fazer acontecer e moldar o futuro.

A autora deste artigo, passou pelos procedimentos das técnicas para cura de traumas e fobias aqui apresentadas, e após um mês das aplicações das técnicas a mesma voltara a dirigir perfeitamente, em constante evolução e sem nenhuma

presença dos sintomas de trauma ou fobia. Esta mudança no comportamento, trouxe a autora novas oportunidades, antes deixada de lado pelo medo, e uma nova qualidade de vida.

Não se nasce com conhecimento, tudo ocorre conforme ensinamentos e experiências ao longo dos anos, nada é tão complexo que não possa ser reestruturado e adequado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Autor Desconhecido. **Psicólogo dá dicas para superar o medo de viajar de avião.** Artigo publicado em SC, 2011, no site clicrbs.<http://zh.clicrbs.com.br/rs/noticia/2011/01/psicologo-da-dicas-para-superar-o-medo-de-viajar-de-aviao-3165595.html>. Acesso em 05/04/2017.

CABRAL, Danilo C. **Traumas de Guerra.** Artigo publicado na revista eletrônica Super Interessante em SP, 2008. <http://super.abril.com.br/cultura/traumas-de-guerra/> acesso em 01/12/2016.

CLARET, Martin. **O poder do Pensamento.** SP: Editora Martin Claret, 1994.

JOSÉ, Fernando E. **O que são crenças?** Artigo publicado em SC, 2009, no site ClicRBS.<http://www.clicrbs.com.br/blog/jsp/default.jsp?source=DYNAMIC,blog.BlogDataServer,getBlog&uf=1&local=1&template=3948.dwt§ion=Blogs&post=147515&blog=590&coldir=1&topo=4254.d>. Acesso em 27/04/2017.

MANN, Rebecca B. **Comportamentos conflituosos no trabalho.** NBL Editora, 1995.

NETO, Mario R.L. **Doenças.** Fobias (transtornos fóbico-ansiosos). Artigo publicado em SP, 2010, no site Saúde Mental.net. <http://www.saudemental.net/fobias.htm>. Acesso em 27/04/2017.

NETO, Othon V. **Transtorno de estresse pós- traumático em bancários vítimas de assaltos ou sequestros.** Artigo publicado em SP, 2004, no site ibict.metodistas. http://ibict.metodista.br/tedeSimplificado/tde_arquivos/2/TDE-2006-06-21T085335Z-42/Restrito/OTHON%20VIEIRA%20NETO.pdf. Acesso em 02/12/2016.

O'CONNOR, Joseph., **Manual de Programação Neurolinguística PNL-** Um guia pratico pra alcançar os resultados que você quer. 1ª edição em 2003. RJ: Qualitymark Editora, 2016, 12ª edição.

PERES, Julio. **O que é trauma psicológico**. Artigo publicado em SP, (s.d), no site Clínica Julio Peres. <http://www.clinicajulioperes.com.br/trauma-psicologico/trauma-psicologico/>. Acesso em 27/04/2017.

SCARPATO, Arthur T. **Estresse Pós Traumático**: A Situação Emocional de Pessoas Vítimas de Violência. Artigo publicado em SP, 2004, na Revista Psicologia Brasil, número 6, p. 10-14. <http://psicoterapia.psc.br/mais/artigos/estresse-pos-traumatico/> acesso em: 01/12/2016.