

Golfinho

Informativo de PNL - Neurolingüística

ANO 8 Edição 1 nº 83

Dezembro/2001

ÚLTIMO PASSO



Do livro: Quando a Oração Produz Milagres – Leocledes Marcon

Nesta edição		
1	Metáfora: Saber Viver	pág. 2
2	Artigo: Recursos Usados, escritores prolíferos	pág. 3
3	Revisão de livros: Mude sua Vida com PNL O Poder da Palavra A Chave da Prosperidade	pág. 7
4	Agenda de cursos: Dezembro 2001 e Janeiro 2002	pág. 8

SABER VIVER

Tese de um pensador russo chamado Guerdjef, que no início do século passado já falava em auto-conhecimento e na importância de saber viver.

Dizia ele:

"Uma boa vida tem como base o sentido do que queremos para nós em cada momento e daquilo que, realmente, vale como principal".

Assim sendo, ele traçou 20 regras de vida que foram colocadas em destaque no Instituto Francês de Ansiedade e Stress, em Paris. Dizem os experts em comportamento que quem já consegue assimilar 10 delas, com certeza aprendeu a viver com qualidade interna.

Ei-las:

- 1) Faça pausas de dez minutos a cada duas horas de trabalho, no máximo. Repita essas pausas na vida diária e pense em você, analisando suas atitudes.
- 2) 2) Aprenda a dizer não sem se sentir culpado ou achar que magoou. Querer agradar a todos é um desgaste enorme.
- 3) Planeje seu dia sim, mas deixe sempre um bom espaço para o imprevisto, consciente de que nem tudo depende de você.
- 4) Concentre-se em apenas uma tarefa de cada vez. Por mais ágeis que sejam os seus quadros mentais, você se exaure.
- 5) Esqueça, de uma vez por todas, que você é imprescindível. No trabalho, em casa, no grupo habitual. Por mais que isso lhe desagrade, tudo anda sem a sua atuação, a não ser você mesmo.
- 6) Abra mão de ser o responsável pelo prazer de todos. Não é você a fonte dos desejos, o eterno mestre de cerimônias.
- 7) Peça ajuda sempre que necessário, tendo o bom senso de pedir as pessoas certas.
- 8) Diferencie problemas reais de problemas imaginários e elimine-os, porque são pura perda de tempo e ocupam um espaço mental precioso para coisas mais importantes.
- 9) Tente descobrir o prazer de fatos cotidianos como dormir, comer e tomar banho, sem também achar que é o máximo a se conseguir na vida.
- 10) Evite se envolver na ansiedade e tensão alheias. Espere um pouco e depois retome o diálogo, a ação.
- 11) Família não é você, está junto de você, compõe o seu mundo, mas não é a sua própria identidade.
- 12) Entenda que princípios e convicções fechadas podem ser um grande peso, a trava do movimento e da busca.
- 13) É preciso ter sempre alguém em que se possa confiar e falar abertamente ao menos num raio de cem quilômetros. Não adianta estar mais longe.
- 14) Saiba a hora certa de sair de cena, de retirar-se do palco, de deixar a roda. Nunca perca o sentido da importância sutil de uma saída discreta.
- 15) Não queira saber se falaram mal de você e nem se atormente com esse lixo mental; escute o que falaram bem, com reserva analítica, sem qualquer convencimento.
- 16) Competir no lazer, no trabalho, na vida a dois, é ótimo... para quem quer ficar esgotado e perder o melhor.
- 17) A rigidez é boa na pedra, não no homem. A ele cabe firmeza, o que é muito diferente.
- 18) Uma hora de intenso prazer substitui com folga 3 horas de sono perdido. O prazer recompõe mais que o sono. Logo, não perca uma oportunidade de divertir-se.
- 19) Não abandone suas três grandes e inabaláveis amigas: a intuição, a inocência e a fé.
- 20) Entenda de uma vez por todas, definitiva e conclusivamente você é o que se fizer.

Enviada por: Edeli Arnaldi e-mail: farnaldi@uol.com.br

RECURSOS USADOS, ESCRITORES PROLÍFEROS

por L. Michael Hall, Ph.D.

Alguns anos atrás, eu me surpreendia, muitas vezes, com os críticos que me descreviam como um escritor “prolífero”. Eu não me sentia assim. Não interiormente. No meu íntimo, estava mais envolvido com as coisas relativas ao ato de escrever: leitura, pesquisa, documentação, refinamento e formulação de idéias, estruturação, rascunhos, revisões, etc. Continuei a sentir-me surpreso nas primeiras dez ou doze vezes em que me deparei com essa crítica. Eventualmente, suponho que acostumei-me com esse adjetivo, embora não me veja como prolífero.

Em nossos programas de Treinamento Intensivo de Verão na Flórida, no ano passado, numerosas pessoas perguntaram-me quando daria um treinamento sobre “Escrever”. Realmente, eu não tinha nada a dizer. Mas quando David Pautler, Trainer em PNL e Neuro-semântica se ofereceu para patrocinar o primeiro Workshop sobre Escrever, no Hilton Head, SC, concordei imediatamente. No mês seguinte, no Millennial Project, Robert Dilts, que é o mais “prolífero” escritor de PNL, apresentou-me como um escritor prolífero. Quase ao mesmo tempo, relatei isso a alguém, que replicou: “Quantos livros acima de 20 você precisa publicar para ser prolífero?”. Compreendi o ponto..

Quando voltei do treinamento (Jan. 2001) que foi surpreendentemente interessante, excitante e transformador acima de minhas expectativas, Terry Fieland disse que esse seria um assunto interessante sobre o qual escrever.

Portanto, aqui vai.

idéia, uma boa idéia – uma idéia sólida, substancial e válida. Você precisa trabalhar essa idéia, procurar falsificá-la, pesquisar quem mais escreveu sobre ela, quais são alguns dos pensamentos atuais e importantes sobre ela. Comece a escrever livremente sobre ela, a formular como dizer, dialogue sobre ela com outras mentes, ensine-a ou treine-a, esquematize-a, crie algumas estruturas para ela, coloque-a no papel, revise-a uma meia dúzia de vezes, corrija-a, etc.

“Simplesmente colocar no Papel”.

Se você pode falar, você pode escrever. A menos que você tenha construído um dragão interior que diga que você precisa “escrever certo” já na primeira vez. Se você não puder colocar no papel, ou se você escreve suas idéias totalmente preparado para amassar o papel e jogá-lo fora a qualquer momento, então dificilmente você conseguirá começar o jogo de escrever. Isso não é bom.

O jogo que os escritores prolíferos jogam sempre envolve alguma forma de “*simplesmente colocar no papel!*” Se você tiver que gravar numa fita de áudio e pagar alguém para transcrever, faça o que tiver

O Ato de Escrever

Nos últimos quatro anos, trabalhei pessoalmente com cerca de 20 indivíduos que “tinham um livro dentro de si” e queriam escrevê-lo. Meio caminho andado para eles realizarem seu sonho foi o treinamento básico Meta-Estados, *Accessing Personal Genius (Acessando a Genialidade Pessoal)*. Na verdade, era esse o domínio ou o gênio que eles queriam acessar, cultivar, desenvolver, e usar. Foi nesse sentido que trabalhamos. Focalizamos a intencionalidade, a habilidade e a estratégia, o estado focalizado/fluyente, e outros pré-requisitos da genialidade pessoal.

Inicialmente, quase todos tiveram que eliminar as coisas que atrapalhavam seu caminho: alguns constrangimentos da vida diária, o gerenciamento do tempo, como compreender o processo de escrever, seus estágios e habilidades, bem como algumas simples desculpas. Certamente, isso significava projetar os estados e estratégias para cada um deles, necessárias para o ato de escrever ou matar e/ou domar os dragões que surgem no caminho. Às vezes, foi preciso, ressignificar ou retirar conceitos sobre o ato de escrever, ou seja: escrever, revisar, planejar, seqüenciar, formatar, revisar, editar, programar o tempo, pesquisar, documentar, indexar as fontes, etc.

O Ato de Escrever, como tal, é realmente muito simples e direto. Você tem que conceber uma

que fazer para colocar no papel. Os escritores prolíferos podem desligar seu editor interno no primeiro estágio da escrita, porque eles sabem muito bem que não há uma grande escrita, mas uma grande re-escrita, para citar meu amigo *expert* em marketing, Joe Vitale (1997).

Se você quiser entrar num estado em que você simplesmente abre a torneira e deixa correr, leia ou assista algo sobre o que se chama de “escrita criativa”. Os cursos sobre a assim chamada “escrita criativa” são mal nomeados porque dão a impressão de que alguma escrita não é criativa. Até mesmo a escrita técnica é criativa. E não-ficção – outro nome equivocado. Existe tanta ficção na não-ficção como na ficção; outras vezes, mais. Alguém precisa criar a forma, o estilo, as expressões. Naturalmente, é claro, também existe uma escrita “enfadonha”. Mas isso se deve ao escritor, que não está pessoalmente motivado pelo assunto e falha em escrever num estado de “idéia luminosa”.

O “Pensamento de Qualidade”.

A principal coisa sobre o ato básico de Escrever é a *idéia*. Aqueles que “escrevem escrevendo” fazem um jogo de sabotagem que, em última análise, não mostrará suas habilidades em escrever. Quando nós “escrevemos escrevendo”, desenvolvemos um foco que visa a impressionar, mais do que a expressar. Além disso, escrever bem não tem a ver com escrever. Se o escrito chama atenção para si mesmo, então a voz, ou o *tom* interior do texto aparece como cansado, apertado, e até egoísta. Escrever bem é como falar bem e treinar. Treinar *não* tem a ver com o treinador, apresentar *não* tem a ver com o apresentador. Não? Não! Tem a ver com os participantes, os ouvintes, o conteúdo, a mensagem.

Essa é a razão pela qual a boa escrita vem do bom pensamento. De fato, a *qualidade* do escrito flui diretamente, e expressa a *qualidade* de nosso pensamento. Aqui está o problema de muitas pessoas que realmente “têm um bom livro dentro delas.” À medida que elas pensam sobre seu livro, elas se tornam mais focalizadas em *como* dizer do que no *que* têm a dizer. E isso é um erro, um grande erro.

Em nosso *Seminário sobre Escritores Prolíferos*, eu objetivei o centro do bem escrever como sendo o pensar de boa qualidade, e a acuidade do *pensamento* como uma questão de viver com uma idéia até que ela se aposse de nós. Muitas pessoas têm uma idéia e saem correndo para escrevê-la, resultando no fato de que escrevem idéias inacabadas, não testadas nem experimentadas no cadinho de suas mentes.

O que significa *viver com* uma idéia? Significa focalizá-la intencionalmente e conhecê-la realmente. Significa apaixonar-se por essa idéia... olhar para ela de perspectivas múltiplas, virá-la de dentro para fora, explorar a história da idéia, penetrar nas mentes e corações de outros que dançaram com ela. Significa fazer viagens à biblioteca local e familiarizar-se com o campo dentro do qual essa idéia cresce e com as grandes mentes que a semearam. Significa, também, segurar essa idéia enquanto ela não tem uma forma, quando ainda é vaga, quando sua mente está vazia a respeito de como formulá-la. Significa viver com a ambigüidade, a confusão e a incerteza, por algum tempo.

Como um jovem apaixonado por uma mulher maravilhosa, focaliza-se intencionalmente sobre quem ela é, como se parece, suas melhores qualidades; também significa viver com essa idéia quando suas faltas e imperfeições vêm à tona. Esse é o Ato de Escrever que resulta num escrito melhor e, ao longo do tempo, em escrever de maneira prolifera. Isso permitiu que me tornasse muito mais produtivo.

Isso é válido especialmente ao *longo do tempo*. Nos últimos anos, venho escrevendo 3 livros por ano, dois ou três manuais de treinamento, e 30 a 35 artigos. Mais recentemente, eu notei o desenvolvimento de um padrão. É o padrão de qualidade e profundidade: quanto mais tempo, mais profundamente e mais intensamente eu vivo com um assunto, tanto mais idéias surgem, tanto mais ricas elas se tornam, e mais percepções aparecem.

“E Agora, Como Vou Dizer Isso?”

Em PNL, dizemos que se você tem apenas uma escolha, você está vivendo a vida excitante de um robô. Se você tem duas escolhas, você vive entre duas coisas igualmente desagradáveis entre as quais é

preciso optar. É somente quando você tem pelo menos três escolhas que você realmente tem alguma opção. O mesmo aplica-se aos escritores.

Se você tiver uma boa idéia, arranje uma meia dúzia de maneiras para expressá-la. Para o escritor, isso significa aprender sobre uma grande variedade de dispositivos literários e estilos de apresentação. Até mesmo um artigo numa revista pode ser apresentado na forma de carta, lançamento de jornal, descrição de “como fazer”, argumentação de um ponto de vista, revisão de um livro ou treinamento, indução hipnótica, historieta, biografia, poesia, entrevista, notícia, etc.

Podemos, também, escrever a partir de muitas perspectivas, adotar muitos tons de voz, usar muitos padrões de linguagem, e evocar centenas de estados. Essa multidão de variáveis no escrever oferece-nos um meio para desenvolver uma enorme flexibilidade. E o uso combinado delas pode tornar a experiência de escrever um eterno desafio e desenvolvimento pessoal.

Jogos Prolíferos.

Um de meus principais companheiros em Neuro-Semântica, E. Keith Lester, formou um grupo especial na internet (prolificwriting@yahoo.com) para todos os participantes do treinamento. Alguns dias após retornar, enquanto um senhor estava escrevendo para o grupo, ele comentou que tinha adotado uma de minhas crenças de suporte. Li com mais intensidade. Qual era essa crença de suporte? Ele disse que era a estratégia direcionada para a crença: “Eu vejo em todos os momentos disponíveis uma oportunidade para escrever.”

Embora isso tenha tocado uma campainha dentro de minha mente, eu não estava consciente de ter comunicado isso. Primeiro, quis escrever isso e lembrá-lo! Com certeza, não tinha colocado essa sentença na primeira edição de meu manual de treinamento. No entanto, a reconheci como um dos meus recursos, e muitas de minhas histórias mostram isso. E, na verdade, raramente tenho que bater cabeça planejando: “Eu poderia ter um momento para escrever!” Eu mantenho um caderno sempre comigo, simplesmente para pensamentos que surgem em bancos e armazéns, enquanto dirijo, etc.

Quando estou em casa, sempre começo meu dia com duas ou três horas de leitura num café local. Sempre tenho um livro em banho-maria na minha mente. E leio um livro de cada vez. Para mim, é como ter uma conversa com o autor. Durante o café, nós conversamos. Na maior parte do tempo eu ouço, embora esteja sempre escrevendo notas nas margens, fazendo perguntas, imaginando, verificando referências, visitando bibliotecas, argumentando, indexando os pontos e linhas de arazoado do autor, e fazendo filmes mentais em minha cabeça.

Eu escrevo principalmente para aprender, para descobrir, para compreender, e para experimentar. Se eu puder escrever de forma a passar idéias e estados para os outros, eu imagino que conheço bem o assunto. Meu jogo é, principalmente, “Escrever para mim mesmo”. Isso me ajuda a esquecer a preocupação de “escrever escrevendo.” Eu escrevo para compreender mais plenamente, para desenvolver minhas próprias habilidades e competências. Muitas coisas que agora são livros, (i.e., *The Spirit of NLP*, *Becoming a Ferocious Presenter*, *Meta-States*), eu as escrevi inicialmente só para meus próprios olhos, simplesmente como anotações.

Neste sentido, eu não posso *não* escrever. Eu sinto tanto prazer em fazer isso que, se um dia isso se tornasse ilegal ou um grave delito contra o estado, eu iria para baixo da terra para escrever. Brincar com as idéias, encontrar maneiras novas de expressar uma compreensão emocionante, explorar o que não sei, descobrir o que faço – esses são os prazeres físicos e semânticos de escrever.

Um escritor de livros sobre escrever disse que se algo é digno de ser vivido, é digno de ser escrito. Esse é um tema comum no campo da escrita. Escreva sobre aquilo que você está experimentando todos os dias. Acorde e veja, veja realmente, as pessoas, os eventos, as experiências, as palavras, a cultura, as oportunidades.

Há outro lado nessa história. Escrever é viver. Escrever nos desperta de uma maneira maravilhosa. Força-nos a notar, ver, ouvir, sentir, desenvolver a consciência sensorial. Escrever acorda-nos para nossas idéias, nossas estruturas mentais superiores, nossos estados neuro-semânticos. De fato, a *qualidade* de nossas vidas afeta a *qualidade* de nossos escritos e vice-versa. Escrever convida-nos gentilmente a tornar-nos mais autênticos, e mais conhecidos para nós mesmos.

Se você escreve ou não suas experiências de vida e pensamentos, a vida que você vive – a vida da qual você é “autor” relaciona-se com as palavras de sua autoria. E ser autor de uma vida, um livro, um poema, uma história, etc., é descrever, em parte, a maneira como desenvolvemos nossa autoridade pessoal para falar e escrever sobre aquilo que aprendemos, experimentamos, esperamos, desejamos e sabemos. Temos vivido com uma idéia e essa idéia tem influenciado nossa mente, emoções, e vida. Ela tem sido a autoria de muitas facetas de quem somos. Não é de admirar que sejamos, então, capazes de escrever com mais autoridade.

E há, também, a maravilha da co-autoria. Quando você se compromete a trabalhar em co-autoria com alguém, num artigo, livro, manual de treinamento, peça de publicidade, narrativa, biografia, etc., você entra em outra dimensão de escrita. Se você estabeleceu as estruturas que lhe permitem navegar efetivamente nos estágios e processos, então você tem um sócio para suas explorações – outra mente com a qual afiar a sua. Escrever em co-autoria também ajuda a se tornar mais prolífero.

E depois vem o crescimento.

Além do crescimento interior que no torna mais ricos em mente e palavras, o ato de escrever nos proporciona um grande crescimento externo. Desde a criação de produtos que podem deixar um legado, transmitir conhecimento para a próxima geração (“*ligação com o tempo*” para citar Korzybski), escrever pode aumentar sua credibilidade pessoal, abrir portas de oportunidades, fazer algum dinheiro, e tocar as vidas de pessoas que você jamais viu sobre a face da terra

L. Mkiichael Hall, Ph.D., é pesquisador e modelador, treinador internacional e empreendedor, e mora em Grand Jct.CO. É co-fundador da Society of NeuroSemantics (P.O.Box 9231: Grand Jct. . 81501, USA; 970 523-7877. Web sites: www.neuro-semantic.com www.learninstitut.com

Publicado na Anchor Point de Abril de 2001

Trad. Hélia Cadore: lcadore@uol.com.br

NOSSAS DESCULPAS....

**DEVIDO A PROBLEMAS DE EQUIPAMENTO
O GOLFINHO ESTÁ SAINDO COM ATRASO E COM MENOS PÁGINAS.**

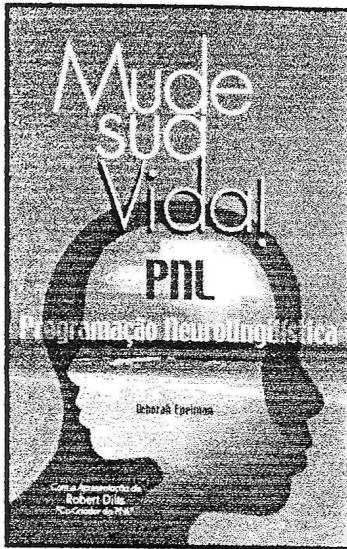
**EM VEZ DE UMA EDIÇÃO EM JANEIRO E OUTRA EM FEVEREIRO,
NO PERÍODO DE FÉRIAS TEREMOS UMA EDIÇÃO ESPECIAL EM
FEVEREIRO!!!**

VAI VALER ESPERAR!!!!

MAIS BRASILEIROS ESTÃO CHEGANDO

Revisão de livros por: *João Nicolau Carvalho**

Mude sua vida com PNL, O Poder da Palavra, e A Chave da prosperidade, são três novos lançamentos de Programação Neurolingüística, de autores brasileiros, chegados às livrarias.



Mude sua vida com PNL é de autoria de Deborah Epelman, com apresentação de Robert Dilts. A autora é diretora de PAHC-Sociedade Brasileira de Programação em Auto-Conhecimento e Comunicação, São Paulo, e "Advanced Trainer em PNL. Psicóloga, treinou PNL com a SBPLN, Todd Epstein, Robert McDonald, Judith DeLozier, Stephen Gilligan, e Robert Dilts. É membro da "Comunidade Mundial de PNL em Saúde para o Século XXI. Um belo currículo. Este é seu primeiro livro. Com pouco mais de 60 páginas, formato de bolso e edição da própria Epelman, Mude sua vida com PNL encanta pela sua simplicidade e pela colocação esmerada dos enunciados introdutórios de Programação Neurolingüística, confirmados por uma boa bibliografia.

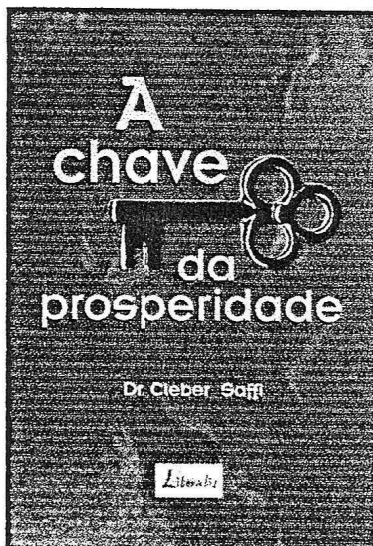
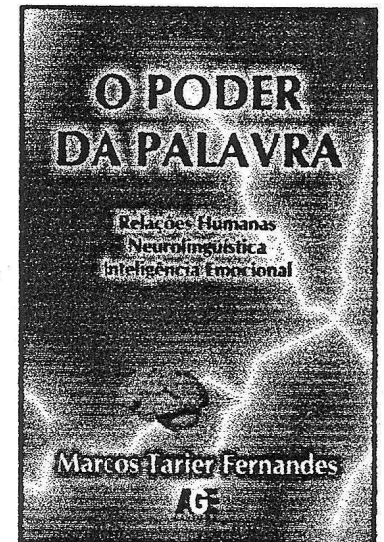
Você pode adquirir o livro: www.lojafunarte.com.br
ou Fone/Fax: (0**11) 3824-0068 ou info@pac.com.br

O Poder da Palavra, de Marcos Tarier Fernandes, edição da Editora Age, Porto Alegre, tem como subtítulo, Relações Humanas, Neurolingüística, Inteligência Emocional, bom indicativo das principais fontes tomadas pelo autor. Marcos Fernandes se considera " um estudioso de tudo o que diz respeito ao desenvolvimento pessoal" e inclui entre seus cursos, além de outros, Relações Humanas, Motivação, Relacionamento Interpessoal, Marketing, Reiki, Análise Transacional. Contador de histórias, que pretende utilizar como armas metafóricas, o autor, em 13 capítulos, faz desfilar conceitos e paradigmas que buscam *mudanças*. Peca, no entanto, por não inserir uma bibliografia, importante em obras dessa natureza. 95 páginas, formato de bolso, um promissor lançamento.

O Poder da Palavra ISBN 85-7497-054-9

Marcos Tarier Fernandes

Editora Age www.editoraage.com.br Fone/Fax (51) 3232-9385



A Chave da prosperidade é de autoria de Cleber Saffi, numa cuidada e vistosa edição da Literalis Editora, também de Porto Alegre. O autor é médico pediatra, pós-graduado em Psicologia Infantil e em Homeopatia. Estudioso do comportamento humano, com formação em PNL, Cleber Saffi, num livro de mais de 230 páginas, vai tecendo colocações e sugestões bastante interessantes e originais, em constante diálogo com o leitor, um curso em que os capítulos são aulas de lições de vida. A carência também é de fundo bibliográfico. Há que se tomar como exemplo o curso, transformado em livro, ministrado por Richard Bandler e John Grinder, Sapos em Príncipes, em que na última página lá está, a bibliografia.

A chave da prosperidade ISBN 85-88709-01-5

Dr. Cleber Saffi

Literalis Editora literalis@terra.com.br (0**51) 3332-0279

* Professor Universitário, Trainer em PNL. (e-mail: jncpnl@terra.com.br)

AGENDA DE CURSOS WORKSHOPS E EVENTOS**DEZEMBRO 2001**

SBPNL – Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística www.pnl.com.br
Informações e Inscrições: (0**11) 3168-6888 e-mail: pnl@pnl.com.br
Auto-Estima parte II – 8 e 9 de dezembro – Centro de Treinamento da SBPNL

Centro de Desenvolvimento Pessoal - Leocides Marcon - Porto Alegre
Programa-se para Vencer - Turmas Manhã, Noite e Final de Semana - de 11 a 16 de Dez.
Informações: Fone: (0**51) 3311-2539 / Fax: (0**51) 3312-2699 e-mail: cdp@leoclidemarcon.com.br

INAP – Instituto de Neurolingüística Aplicada – Rio de Janeiro
Metas dia 1º de dezembro
Informações: (0**21) 2551-1032 ou www.pnl.med.br

JANEIRO 2002

PAC - Programação em Autoconhecimento e Comunicação - Deborah Epelman www.pac.com.br
Master Practitioner em PNL (duas datas)
De 17 a 27 de JANEIRO / 2002 Pré - Requisito = Practitioner em PNL
com Deborah Epelman (NLP Advanced Trainer) & Sueli Cassis (Trainer em PNL)
Local a ser agendado
Informações e Inscrições: Tel/fax (0**11) 3824-0068 ou e-mail: info@pac.com.br

INAP – Instituto de Neurolingüística Aplicada - Rio de Janeiro
Trainer Training DATA: 18 à 27 de Janeiro de 2002
LOCAL: Hotel Centro Marista - Fazenda São José das Paineiras
Rodovia RJ-127 - Km 32 - Mendes – RJ tel/fax: (0xx24) 465-2266
Informações: (0**21) 2551-1032 ou www.pnl.med.br



Envie sua colaboração para as diversas seções para:
"GOLFINHO" - Diretora: M. Helena Lorentz
Tel/fax (0**51) 3330-2005



Rua Cel. Aurélio Bittencourt, 110/101
90430-080 PORTO ALEGRE-RS - BRASIL

E-mail: golfinho@golfinho.com.br
INTERNET: <http://www.golfinho.com.br>

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

Divulgue seus cursos, aqui e na Internet



Boas Festas

