

Programação Neurolinguística

Definição

Exercícios

O que é?

É a ciência da comunicação compreensiva e útil que produz mudanças positivas e resultados pessoais.

O que é comunicação?

- sf. 1. Ato ou efeito de comunicar (-se)
- 2. Processo de emissão, transmissão e recepção de mensagens por meio de métodos e/ou sistemas convencionados
- 3. A mensagem recebida por estes meios
- 4. Capacidade de trocar idéias, dialogar, conversar, com vista ao bom entendimento entre pessoas

Filtros Sensoriais

Visual

Auditivo

Cinestésico

Visual

São mais ligados na beleza e na estética, em formas e detalhes.

A postura é rígida e sua respiração torácica. Fala rápido porque as imagens passam na sua mente como um filme.

Preferem roupas bonitas do que práticas, da mesma forma para carros, móveis e objetos pessoais. Gostam de arrumação e ordem.

Para perceber o que lhe dizem precisa que mostrem o que é.

Não dá muito valor para as palavras e não reage bem ao toque.

Auditivo

Não dão muito valor para as aparências, mas sim a uma boa conversa, ao bom senso, à inteligência.

São equilibradas e estão sempre prontas a discutir os problemas pois acreditam na lógica dos argumentos..

O tom de voz é médio e a respiração é torácico-abdominal. Falam sem pressa, normalmente.

Sua memória para sons é fantástica: são capazes de lembrar-se de coisas que lhes foram ditas muitos anos atrás.

Barulho, vozes estridentes ou ásperas ferem os auditivos. Com bastante racionalidade apreciam músicas com letras bem elaboradas que passam mensagens.

Para ter certeza de algo, precisam ouvir, caso contrário não acreditam.

Cinestésico

É o mais sujeito ao sofrimento. Para ele, todas as experiências são físicas.

Preferem o conforto à beleza e busca sempre o bem-estar, o prazer e o aconchego.

Precisam ser tocadas, abraçadas e beijadas para sentirem-se amadas.

Adoram roupas velhas e confortáveis e sapatos que não apertem.

Sentam-se no sofá mole que molda a forma do corpo.

Gostam de nadar, de pisar na areia descalços, de estar junto à natureza e de tomar sol.

O tom de voz é baixo, ritmo lento e a respiração é abdominal.

Gostam de músicas lentas e gostosas, como baladas.

Sentem-se agredidos quando não correspondem a sua necessidade de contato corporal.
