

# Pressuposições da PNL

**O mapa não é o território.** Nossos mapas mentais do mundo não são “O mundo”. Reagimos aos nossos mapas em vez de reagir diretamente ao mundo. Mapas mentais, especialmente sensações e interpretações, podem ser atualizados com mais facilidade do que se pode mudar o mundo.

**As experiências possuem uma estrutura.** Nossos pensamentos e recordações possuem um padrão. Quando mudamos este padrão ou estrutura, nossa experiência muda automaticamente. Podemos neutralizar lembranças desagradáveis e enriquecer outras que nos serão úteis.

**Se uma pessoa pode fazer algo, todos podem aprender a fazê-lo também.** Podemos aprender como é o mapa mental de um grande realizador e fazê-lo nosso. Muitas pessoas pensam que certas coisas são impossíveis, sem nunca ter-se disposto a fazê-las. Faça de conta que tudo é possível. Se existir um limite físico ou ambiental, o mundo da experiência vai lhe mostrar isso.

**Corpo e mente são partes do mesmo sistema.** Nossos pensamentos afetam instantaneamente nossa tensão muscular, respiração e sensações. Estes, por sua vez, afetam nossos pensamentos. Quando aprendemos a mudar um deles, aprendemos a mudar o outro.

**As pessoas já possuem todos os recursos que necessitam.** Imagens mentais, vozes interiores, sensações e sentimentos são os blocos básicos de construção de todos os recursos mentais e físicos. Podemos usá-los para construir qualquer pensamento, sentimento ou habilidade que desejarmos, colocando-os em nossas vidas onde quisermos ou onde mais precisarmos.

**É impossível NÃO se comunicar.** Estamos sempre nos comunicando, pelo menos não-verbalmente, e as palavras são quase sempre a parte menos importante. Um suspiro, sorriso ou olhar são formas de comunicação. Até nossos pensamentos são formas de nos comunicarmos conosco e eles se revelam aos outros pelos nossos olhos, tons de voz, atitudes e movimentos corporais.

**O significado da sua comunicação é a reação que você obtém.** Os outros recebem o que dizemos e fazemos através dos seus mapas mentais. Quando alguém ouve algo diferente do que tivemos a intenção de dizer, esta é a nossa chance de observarmos que comunicação é o que se recebe. Observar como a nossa comunicação é recebida nos permite ajustá-la, para que da próxima vez ela possa ser mais clara.

**Todo comportamento tem uma intenção positiva.** Todos os comportamentos nocivos, prejudiciais ou mesmo impensados tiveram um propósito positivo originalmente. Gritar para ser reconhecido. Agredir para se defender. Esconder-se para se sentir mais seguro. Em vez de tolerar ou condenar essas ações, podemos separá-las da intenção positiva daquela pessoa para que seja possível acrescentar novas opções mais atualizadas e positivas a fim de satisfazer a mesma intenção.

**As pessoas sempre fazem a melhor escolha disponível para elas.** Cada um de nós tem a sua própria e única história. Através dela aprendemos o que querer e como querer, o que valorizar e como valorizar, o que aprender e como aprender. Esta é a nossa experiência. A partir dela, devemos fazer todas as nossas opções, isto é, até que outras novas e melhores sejam acrescentadas.

**Se o que você está fazendo não está funcionando, faça outra coisa.** Faça qualquer coisa. Se você sempre faz o que sempre fez, você sempre conseguirá o que sempre conseguiu. Se você quer algo novo, faça algo novo, especialmente quando existem tantas alternativas.

### **Lista dos Pressupostos**

- 1 - O significado da sua comunicação é a resposta que você obtém.
- 2 - O que o grupo percebe como tendo sido dito por você é que importa e não aquilo que você pretendia dizer.
- 3 - Sempre estamos comunicando e a comunicação não verbal transporta cerca de 90% da mensagem. A comunicação é redundante e “você é a mensagem”.
- 4 - O mapa não é o território. As pessoas reagem segundo o seu próprio mapa ou representação da realidade e não à realidade.
- 5 - Para ter *rapport* com outra pessoa, é essencial respeitar seu modelo de mundo. A chave para ensinar e influenciar as pessoas é entrar no seu modelo de mundo.
- 6 - Não existem pessoas sem recursos, apenas estados sem recursos. Ninguém é totalmente errado ou limitado. É uma questão de descobrir como a pessoa funciona e ver o que e como pode ser mudado para se obter um resultado mais útil e desejável.
- 7 - As pessoas fazem as melhores escolhas que podem a cada momento.
- 8 - Todo comportamento é útil em algum contexto. “Onde/quando/como essa pessoa aprendeu a reagir dessa maneira?”
- 9 - Ter escolhas é melhor do que não ter escolha. A PNL ética expande a gama de escolhas da pessoa sem escolher por ela.
- 10 - As pessoas já possuem os recursos que precisam ou podem criá-los. A questão é saber como ajudá-las a ter acesso aos recursos, quando adequado.
- 11 - Qualquer pessoa pode aprender qualquer coisa.
- 12 - O elemento mais flexível dentro de um sistema controla o sistema.
- 13 - A pessoa que se comunica com o maior número de opções sai ganhando (e os outros também).

14 - Não existe fracasso, apenas informação (*feedback*). Devemos utilizar tudo o que acontecer para aprender, crescer e avançar.

15 - Resistência em um aluno é um sinal de falta de *rapport* do professor. Não existe aluno incompetente, apenas professor com falta de flexibilidade.

16 - Processamos todas as informações através de nossos sentidos. Usamos nossos sentidos para dar sentido ao mundo.

17 - Se você quer entender, aja. O aprender está no fazer.

18 – A modelagem de performances de sucesso leva à excelência. Se uma pessoa pode fazer algo, é possível modelar isso e ensinar a outras.

19 - Todo o comportamento tem uma intenção positiva.

20 - A vida e a mente são processos sistêmicos. A mente e o corpo formam um sistema. Eles interagem e influenciam mutuamente um ao outro. Não é possível fazer uma mudança em um sem que o outro seja afetado.

Four Training Consulting  
[www.fourtraining.com.br](http://www.fourtraining.com.br)