

05

Faça como eu fiz: Seja flexível com você mesmo

Quando você tem consciência da PNL e fala a língua de outra pessoa, pode considerar essa atitude como um presente para ela e uma ferramenta incrível para você. Ter atitude e responsabilidade de observar e ouvir como as pessoas demonstram receber informações do mundo faz de você uma nova pessoa comunicadora.

Agora proponho um desafio para que você escolha o “sentido do dia”. Na verdade, é o “sentido de agora mesmo”. Identifique, neste momento, qual é o canal que está utilizando como dominante. Pegue papel e caneta ou outro recurso com o qual se sinta à vontade e faça uma lista.

Se você está com o sentido um pouco mais Auditivo, Cinestésico ou Visual hoje, liste ou escreva quais são as palavras que você mais utiliza ou está usando. Observe na televisão ou no rádio quais são as palavras que dizem, e que representem os sentidos de ver, ouvir e sentir. Note agora mesmo a forma como você se senta. Ou como se veste. Com quem tem falado. Identifique o maior número possível de sons. Observe os itens (imagens e objetos) do local onde está.

Desse modo, hoje você mergulha em apenas 1 sistema representacional particular. Este exercício pode ser feito todos os dias por 15 minutos apenas.