

Como aumentar sua autoestima com a PNL

Shlomo Vaknin, C.Ht

Esse método para aumentar a sua autoestima é baseado no Padrão Swish da PNL que é usado para fazer um “swish” (troca rápida) entre um padrão de pensamento negativo e um positivo.

Seja cuidadoso quando aplicar essa técnica em você mesmo - vá devagar no início, aprenda as etapas, faça-as bem devagar, e só depois acelere.

O principal fator para obter sucesso com o método Passo a Passo para aumentar a sua autoestima é a velocidade. Quanto mais ligeiro você conseguir executar as etapas principais, repetidas vezes, numa única sessão, maior a eficiência que ele terá para você.

Aqui estão as etapas:

Etapas um: crie a imagem da autoestima não desejada

Pense numa ocasião da sua vida em que você se sentiu mal a seu respeito; em que você estava realmente ressentido com você mesmo. Uma vez em que tudo parecia ser culpa sua, e quando você não conseguia imaginar por que se conduziu daquela maneira. Em que você só se lembrava dos seus defeitos e fraquezas, quando as outras pessoas foram implacáveis com você, quando elas o degradaram ou fizeram você se sentir miserável. Uma vez que a sua autoestima estava extremamente baixa.

Essa primeira etapa é a única desagradável em todo o processo, e é aqui que você marca o tipo de experiência que não quer na sua vida. Também será a última vez que você a experimentará.

Mais do que em outras técnicas, é extremamente importante que você escolha uma experiência perturbadora, uma que o faça tremer até hoje quando se lembra dela. Você pode ter sido insultado, degradado, tratado com desconsideração ou outra coisa. É bom por enquanto porque você irá aprender como se livrar definitivamente das sensações ruins.

Entre na experiência. Veja o que você viu lá atrás. Escute o que você ouviu, as mesmas palavras, a entonação e a fonte. Sinta o que você sentiu, é perfeitamente normal sentir desconforto, apenas lembre-se de que está fazendo tudo isso para mudar.

Perceba no seu corpo exatamente onde começam as sensações ruins, onde estão localizadas? Intensifique-as, faça-as mais fortes para verificar exatamente a sua localização.

Perceba as imagens que você está vendo enquanto sente essas sensações. Uma imagem pode se repetir mais do que as outras. Essa imagem central, é a que em

breve nós iremos fazer uma troca rápida. Que sons estão associados com essa imagem?

Faça a anotação mental desta imagem, os sons e as sensações associadas, e passe para a próxima etapa.

Etapa dois: dissocie-se

Agora que queremos passar para coisas melhores, você tem que sair dessa perturbadora experiência de autoestima baixa.

Fique de pé. Você me ouviu! Levante-se, caminhe, abra os olhos, pisque mais ligeiro, mexa seus músculos faciais, abane com sua mão direita, estenda a sua esquerda, levante o seu joelho direito, diga a data do seu aniversário em voz alta (eu não consigo lhe escutar...), pense na cor verde, lembre da aparência da camionete dos Correios, pense no que você comeu no café da manhã de hoje....

Pronto, é o suficiente. Você está dissociado da etapa um (a menos que você tenha trapaceado). Vamos nos mover para a próxima etapa.

Etapa três: a autoestima que você merece

Agora você vai criar a imagem que representa a autoestima sólida, com recursos, positiva e que você está próximo de possuir.

Qual seria a sua aparência se você tivesse uma autoestima forte? Como vocêalaria, como a sua voz soaria? Como você estaria vestido, como iria caminhar, correr, dirigir? Como você se sentiria nas novas situações quando possui uma autoestima elevada?

Essa imagem é a sua imagem no futuro próximo, uma pessoa que resolveu aquele grande problema de baixa autoestima. Essa pessoa não se preocupa em quem fez a sua autoestima ficar baixa quando era mais jovem. Essa pessoa não consegue dizer por que sua autoestima está alta – ela simplesmente está!

Essa imagem do futuro próximo tem uma pessoa “conhecida” muito especial dentro dela. É próxima. É o futuro próximo. É o seu futuro próximo! Essa imagem é de uma pessoa que sabe que você está perto de se tornar daquela maneira, é um caminho novo para você caminhar por ele. Você está fazendo isso agora, consegue perceber?

Construa esta imagem bem na sua frente, faça-a em tamanho natural, uma imagem colorida de você – uma pessoa com tantos recursos, capacidades e autoestima, que pode enfrentar os mais difíceis desafios, que pode conquistar tudo. Uma pessoa que tem inúmeras escolhas na vida, e se não encontra o suficiente – ela cria novas escolhas!

Olhe para essa imagem, deixe você se sentir compelido por ela. Sinta-se atraído, sinta quanto você precisa – é obrigado - deve – podia ser daquela maneira. Isso é importante. Se você não puder sentir isso neste momento, volte e refaça mais forte a

imagem. Faça-a maior, mais brilhante, mais potente. Se você viu essa sua imagem da mesma maneira que você olha para as pessoas que admira, com o que ela seria parecida?

Coloque um sorriso misterioso nessa imagem de você. Imagine que você pode ouvi-la pensar – “Eu me sinto bem sendo eu”. Imagine o tom de voz que o seu diálogo interno está usando. “Eu me sinto bem sendo eu”, sinta quanto você se sente atraído por essa pessoa, quanto você também queria se sentir dessa maneira. Mova essas palavras ao seu redor, num efeito tipo estéreo. Ele se sente bem sendo ele, que na realidade é você.

Etapa quatro: fixe a nova auto-imagem

Faça uma moldura mental em torno dessa sua imagem com autoestima elevada. Encolha-a até que ela se torne uma minúscula imagem no espaço a sua frente. Não a deixe ficar parada em paz! Faça-a cintilar. Ela pisca para você...

Vamos praticar a etapa crítica do método Passo a Passo para aumentar a sua autoestima – não é a etapa quatro, ela virá em breve, a etapa quatro é o treinamento antes da grande mudança.

Pegue aquele pequeno ponto cintilando no espaço a sua frente e rapidamente traga-o de volta ao seu tamanho anterior. Grande, do tamanho natural, colorido, sentindo-se bem em ver e ouvir as palavras, a sua imagem de você mesmo dizendo... relembre... “Eu me sinto bem sendo eu”... efeito estéreo, sorriso misterioso.

Rápido, não há tempo a perder. Deve levar menos do que um segundo, porque você já construiu a sua imagem. Qual é a sua data de aniversário? Você não demorou para se lembrar, certo? Do mesmo jeito aqui. Menos de um segundo, companheiro.

Abra seus olhos por um momento, feche, pense numa tela branca. Agora enxergue de novo aquela imagem de autoestima elevada. Encolha-a de novo até que ela se torne um minúsculo ponto preto piscando longe e bem na sua frente. Agora de novo no tamanho normal. De novo encolha-a, expande, encolhe, expande... ! Coloque entusiasmo, vamos lá – minúscula imagem, amplie na sua frente para o tamanho natural, colorida, efeito estéreo, sorriso misterioso...

Ótimo. Agora siga adiante.

Etapa cinco: a mudança começa

Encolha de novo a imagem da autoestima elevada e coloque-a bem no meio da horrível imagem perturbadora que você explorou lá no início.

Não se preocupe, eu não vou abandoná-lo agora – nós estamos perto de mexer em todas as emoções ruins e fazer você se sentir maravilhoso por ser quem você é.

Etapa seis: mude e grite – faça a troca!

Encolha rapidamente a imagem negativa até que ela fique um minúsculo ponto cinza na sua frente, e ao mesmo tempo...

Não há tempo! Rapidamente, amplie o minúsculo ponto até chegar ao tamanho natural da sua imagem de autoestima elevada, cobrindo toda a imagem negativa. Faça-a maior, mais brilhante, estéreo – “Eu me sinto bem comigo”, sorriso misterioso... Você conhece o exercício. Rapidamente.

Você deve fazer os dois movimentos simultaneamente. Primeiro a imagem encolhendo rapidamente, depois a imagem crescendo no espaço. Rapidamente. Menos do que um segundo para todo processo.

Coloque a imagem negativa na sua frente, tem um ponto preto piscando no meio dela (se você esqueceu – é a imagem positiva da sua autoestima elevada). Agora mude rapidamente, troque-as – encolha a primeira rapidamente, e ao fazer isso, amplie o ponto minúsculo para o tamanho total da autoestima elevada, junto com os sons e as sensações que ela possui.

Deixe as sensações boas da imagem positiva agirem sobre todo seu corpo. Sim, você pode sorrir, você está no meio do caminho.

Etapa sete: muita prática – rumo à mudança!

Pronto, nós brincamos um pouco, agora vamos agir com empenho.

Abra seus olhos, caminhe um pouco. Feche seus olhos, imagine uma tela branca, e vamos começar a mudança real.

Faça o swish – 10 vezes – tão ligeiro quanto puder, com vigor, com tantas emoções, entusiasmo e determinação quantas você conseguir se envolver nisso. E não, você não precisa de uma técnica para o entusiasmo primeiro – a sua imagem negativa, que pode ter feito você chorar uma ou duas vezes sobre a sua “falta de sorte” na vida, seria razão suficiente para você se sentir entusiasmado e determinado a destruí-la completamente.

Mova-se, soldado! Faça o processo 10 vezes. Relembre: imagem negativa – ponto preto piscando – JÁ e estalo dos dedos – grande imagem positiva em cores e com som estéreo “Eu me sinto bem sendo eu” – abra os olhos, feche os olhos – tela preta vazia – de volta ao começo. Ótimo!

Se esforce. De novo. Mais ligeiro. Quão ligeiro você consegue ir? Mova-se!

Fez as 10 vezes? Muito bom. Estou orgulhoso de você. Vamos retirar ainda mais suco...

Etapa oito: quanto prazer você agüenta?

A autoestima afeta cada detalhe da sua vida. Eu não disse isso antes porque eu não queria deixá-lo nervoso. Mas agora que você tem uma autoestima forte, isso deve ser uma informação agradável para você.

Agora eu quero ter certeza que você extraiu todo o suco de prazer da sua vida. Isso não é essencial, mas é muito mais do que apenas ter uma autoestima elevada. E é fácil de se obter, leva apenas alguns minutos...

A nossa meta agora é fixar essa nova aprazível imagem de autoestima elevada em tudo na sua vida. As Memórias são os gatilhos, então vamos fixá-la ao passado. Novas situações na vida são gatilhos, então vamos fixá-la ao presente. Metas e planos são mais atingíveis e eles servem como gatilhos para agir, então também vamos fixar essa imagem no seu futuro. Quão ligeiro podemos fazer isso? Que tal 25 segundos...

Estenda as suas mãos e agarre a poderosa imagem da autoestima elevada, do mesmo modo que você iria pegar um grande espelho. Agarre, erga e perceba algo novo: existem milhares de imagens de autoestima elevada por trás dele! Meu deus, elas estavam se escondendo o tempo todo só para surpreender você! Isso não é maravilhoso? Imagens que mostram você bem-sucedido em tudo que faz na vida, forte, comprometido, poderoso, alegre, vibrante, estimulado, prazeroso... Vamos ver quanto prazer você consegue realmente suportar.

Quando você levanta a imagem, todas as outras imagens também são levantadas com ela. Sorria para você, prepare-se e atire todas para o alto bem acima de você. Tudo se espalha no espaço sobre a sua cabeça. Um segundo mais tarde, todas caem e se espalham ao seu redor. Na sua frente, representado pelo futuro existem milhares delas cobrindo o chão. Milhares bem na sua volta e ao seu redor e quando você olha para a sua linha do tempo passado, escondidas nas suas costas, existem mais milhares.

Imagine essas imagens, cada uma delas emoldurada com uma lustrosa moldura piscando e chamando a atenção! Como será maravilhoso encarar os desafios no futuro onde tudo que sua mente recorda é como você é poderoso, forte. Quanto prazer a sua mente poderá suportar? As imagens atrás de você dominam a terra, cobrem e escondem as pequenas e fracas imagens negativas, agora elas controlam o passado, elas piscam chamando atenção, em qualquer lugar que você olhar. Porque enquanto você tenta descobrir uma memória negativa, todas as imagens positivas piscando interrompem a busca, gritando para você – Olhe para mim! “Eu me sinto BEEEMMM sendo eu!”

Brinque em volta, pegue uma, veja o misterioso sorriso, ouça a voz com efeito estéreo ao seu redor, veja a imagem como ela cresce e fica mais brilhante. Esse é o caminho.

E por fim, agora se imagine acordando amanhã, tomando café, e olhe estas imagens piscando e chamando a atenção em todos os lugares. Você pode ostentar um misterioso sorriso, que as pessoas irão perceber nos dias vindouros. Não diga a elas onde você o conseguiu.

Agora você pode abrir os olhos e observar em volta.

Etapa nove: teste ou brinde

Você conseguiu. Se você envolveu verdadeiramente todo o seu ser no método Passo a Passo para aumentar a sua autoestima, você agora é uma pessoa de elevada autoestima.

Para provar e encerrar o debate sobre isso vamos fazer um teste.

Leve um momento (não muito longo) e traga de volta a imagem negativa da etapa um de volta a mente. Como você se sente? Você ainda consegue perceber essa imagem de algum jeito? É difícil construí-la de novo, as sensações estão fracas e sem força? Não se estresse muito porque todo objetivo aqui é tornar impossível você se sentir mal de novo.

Se você não consegue recordar claramente a imagem negativa ou consegue, mas não se sente mal de novo – vamos brindar!

Entretanto, **somente leia isso se você se sentiu mal como antes** – eu vou puni-lo. Você não fez tudo que eu disse para você fazer, fez muito devagar, ou não fez nada! Antes de eu ficar brabo, volte para a ETAPA UM (isso, tudo isso de NOVO!), e faça exatamente o que eu disse e dessa vez você deve se envolver nisso com cada uma das fibras e células do seu corpo, mente e espírito. Do contrário... você terá que viver com desempenho abaixo de seu potencial pelo resto da sua vida. Eu fui claro? Nós nos encontraremos aqui neste mesmo lugar depois que você tiver feito tudo de novo. Agora vamos.

Texto original: [NLP Weekly - http://www.nlpweekly.com/](http://www.nlpweekly.com/)