

"Como" de nossas metas - devemos planejar ou entregar ao Universo?

Autor: [Arline Davis](#)

Nestes últimos dias, meu Outlook ficou inundado de e-mails sobre a Lei de Atração e pontos de vista bem diversos sobre o filme "O Segredo" - tudo desde que "É perigoso" até "É libertador." Estou apreciando os colegas aqui no Brasil e no exterior que estão escrevendo de forma brilhante a respeito. E eu, que trabalho com Programação Neurolinguística (PNL) e Coaching, acabo me sentindo tocada por esses debates e com desejo de conciliar o que usamos dentro da PNL em harmonia com conceitos da Lei de Atração, para compartilhar com aqueles que querem fazer o mesmo.

Hoje, vou falar de quatro perguntas poderosas e simples para fazermos quando queremos focar nossa atenção para que algo desejado aconteça em nossa vida. As primeiras duas perguntas permitem um alinhamento fácil entre a PNL e a Lei de Atração. A terceira... vamos ver que há possíveis divergências. E a quarta pergunta transcende tanto a PNL quanto a Lei de Atração.

Em primeiro lugar, perguntamos: O QUÊ? Isto é, o que você quer? Neste ponto, a PNL está perfeitamente alinhada com os conceitos da Lei de Atração, porque ambas as linhas orientam para se imaginar no futuro, como se já tivesse conseguido alcançar a experiência desejada. Quanto mais riqueza de canais sensoriais envolvidos (vendo, ouvindo e sentindo a experiência) maior a impressão que vai "escrever" na neurologia. Segundo a Lei de Atração, ficar grato por aquilo que já é manifesto (no plano da mente) vai catalisar o processo. Na visão da PNL, vivenciar aquilo como se já tivesse acontecido cria uma pressuposição. E a mente aceita que a realidade criada no plano da mente deve ter um caminho que a ela levou.

A segunda pergunta: POR QUE? Na PNL, usamos a pergunta por que para clarear o motivo de se querer justamente aquele objetivo. Por que é tão importante ganhar aquilo? O que representa? Toda meta desejada é um resultado que atende um valor pessoal. Acreditamos que o alcance da meta vai nos preencher e apostamos na meta quando temos convicção que vale a pena investir. Para a Lei de Atração, o porquê está ligado à força vital positiva, uma espécie de "combustível" para a visão que nós temos da vida que queremos. Então, esta é outra pergunta onde se tem muito alinhamento.

A terceira pergunta está no título deste artigo e pede esclarecimentos para quem quer usar: COMO? Segundo vários expoentes dos conceitos da Lei de Atração, devemos deixar o universo cuidar do como, enquanto nós tratamos de manter as emoções positivas e permanecermos focados no resultado final que desejamos atrair para nossa vida. De acordo com esses conceitos, é trabalho do universo criar os meios para nós recebermos o que pedimos. Se nós nos preocupamos com o Como, podemos começar a criar dúvidas, ficarmos desconfiados ou com incertezas sobre o resultado. O que não é nada atraente. Atraente, segundo a Lei de Atração, é manter-se um estado emocional positivo, curtindo o que há de bom em cada momento.

Pela ótica da PNL, a pergunta COMO nos faz desenvolver estratégias - que são passos concretos de ação ligados a uma organização mental para criar-se o caminho que leva até o objetivo que se tem. Quando estamos engajados com o alcance de uma meta, o processo

natural da mente é a de usar meios flexíveis para chegar a um objetivo fixo, variando nosso comportamento até que o alcancemos. Faz parte deste processo natural a procura por evidências que indicam progressos ou desvios em relação à meta. Adicionalmente, temos a possibilidade de gerenciar nossas percepções, estando atentos a como nosso modelo de mundo pode estar atrapalhando ou favorecendo o êxito. Segundo os conceitos da cibernética, em sistemas complexos há "n" maneiras de se chegar a um destino. O que permite que alcancemos nossos alvos é o uso contínuo de feedback e flexibilidade, com uma percepção limpa e acurada para reconhecer as oportunidades que se apresentam no mundo ao nosso redor, seja isso através dos atos planejados ou dos acontecimentos não programados.

Usar as ferramentas da PNL para desenvolvermos nossas competências pessoais e profissionais nos deixa mais preparados para reconhecer, responder e usufruir das múltiplas oportunidades ao longo dos vários caminhos que existem para nossa realização. Se você vive o pressuposto da PNL de que tudo é sistêmico, de toda maneira, certamente, nós mesmos fazemos parte deste universo ao qual estamos entregando o COMO da meta. Podemos participar muito e contribuir muito para a realização e manifestação de nossos sonhos.

O grande lance é manter altos níveis de expectativa e esperança e baixos níveis de apego. Deepak Chopra apresenta um aspecto muito interessante do apego em seu livro "As Sete Leis Espirituais do Sucesso". O excesso de atenção e energia que dedicamos aos apegos tem a ver com medo de que não vamos conseguir, de que haverá consequências negativas ao não se conseguir. Assim, o apego torna-se contra-producente para a atração. Mas, desapego não significa deixar de se envolver ou deixar de agir. O autor Jim Rohn diz, "Afirmação sem disciplina é o princípio do delírio."

A última pergunta é milenar e extrapola e engloba as demais perguntas. QUEM e você? Quando você está sendo o você do seu propósito de vida, a ação significativa sai de forma mais fácil e natural e você pode contar com a atração que sua vida põe em movimento. Henry Neils, especialista em carreiras, descreve a força de nossos dons e talentos de vida como impossível de segurar - como seria impossível alguém tentar segurar um monte de bolas de pingue-pongue de baixo d'água. A auto-indagação contínua, "Quem sou eu?" ajuda a manter um alinhamento com o propósito de vida. E não temos certeza sobre quais as metas da vida que devemos focar, se é bom ou ruim não atrair as metas no prazo que esperamos. Podemos contemplar as palavras de Deepak Chopra, "Todos têm um propósito na vida...um talento único ou especial para dar aos outros. E quando nós juntamos este talento único com serviço a outros, experimentamos o êxtase e exaltação de nosso espírito, que é a última de todas as metas."

Para finalizar, ofereço uma frase para você poder usar na formulação de metas de PNL e dar um toque de "Isto ou algo melhor para o mais alto propósito de todos envolvidos." Empolgue-se com as metas que está formulando, lance um toque da lei de atração e tenha certeza de que viver os bons momentos de cada momento leva a uma melhor qualidade de vida, algo que você pode fazer aqui e agora.

Sobre a Autora:



Arline Davis é americana, bióloga pela University of California, estuda comportamento humano há mais de 25 anos. Ministra seminários internacionalmente. Radicada há 17 anos no Brasil. Master Trainer em Programação Neurolinguística (PNL), formada com os criadores desta tecnologia de excelência humana. Diretora do [Instituto Núcleo Pensamento & Ação](http://www.instituto-nucleo.com.br).