O AUTOCONHECIMENTO ALIADO A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Tipo do trabalho: Projeto Acadêmico

Autores: Leiliane Oliveira Fernandes, Renata Souza Freitas Dantas Barreto [leyleof@hotmail.com](mailto:leyleof@hotmail.com)

Instituição: ISEO - Salvador - Bahia - Brasil.

INTRODUÇÃO: O Autoconhecimento é um momento de reflexões e descobertas, a respeito de si, conhecimento este, que é pessoal e intransferível. Já a Programação Neurolinguística (PNL), é a Arte e Técnica de entender a mente e de utilizar a linguagem do cérebro para o autoconhecimento e o desenvolvimento pessoal. Ressalto que três pressupostos da PNL, que são: As experiências possuem uma estrutura; corpo, mente e emoções são partes de um mesmo sistema; as pessoas já possuem todos os recursos que necessitam. Iniciou-se na Flórida-EUA, nos anos 70, com os pesquisadores Richard Bandler e John Grinder, eles investigaram os impressionantes desempenhos de Virgínia Satir, Firtz Perls e Milton Erickson, organizaram as estratégias mentais, comunicação verbal e não verbal que geravam tais sucessos. OBJETIVO: Despertar a auto-observação e expandir o autoconhecimento que há em si, melhora-se cada vez mais como Ser Humano. MÉTODO: Utilizar perguntas chaves. (ii) Aplicar as técnicas usadas na PNL, por exemplo: Boa Formulação de Objetivos; Submodalidades dos Sistemas Representacionais; Iluminando as Sombras; e Ressignificação. RESULTADO Esperado: Após a aplicação dos métodos, serem vivenciadas, eles compartilharão suas experiências, e a plenitude do momento. CONCLUSÃO: Verifica-se que os participantes, serão agraciados com o alargamento e amplitude de uma percepção, gerando novos caminhos neurais, que os conectam com o Seu Eu Maior, de maneira consciente e contínua. Sendo assim, abre-se o espaço e o desejo para continuar o projeto, acrescentando a Inteligência Intrapessoal e a Lei do Equilíbrio, associando-as à Inteligência Emocional

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

BARRETO, Maribel. Os Ditames da consciência: ‘À Ode Humana’. Salvador: Sathyarte, 2018.

TÉRCIO, Jair. Iniciação à consciência espiritual. Salvador: Sathyarte, 2011.

Mascarenhas, Kau. Mudando para melhor: Programação Neurolinguística e Espiritualidade. Rio de Janeiro: Best Seller, 2017.