

A Programação Neurolinguística (PNL) é uma área de desenvolvimento humano com inúmeras áreas de aplicação nas nossas vidas. Algumas delas podem ser encontradas no desenvolvimento pessoal e autoconhecimento, na melhoria das capacidades pedagógicas ao serviço do ensino e da formação, no acompanhamento de pessoas quer no coaching, quer na terapia, na liderança e motivação de equipas. As vendas e o atendimento, a negociação e a personalização do argumentário, bem como a melhoria de resultados no desporto, acrescentam à lista das áreas de intervenção direta da PNL mais razões para a praticarmos.

Baseada no estudo da realidade subjetiva das pessoas, permite-nos perceber uma série de questões que temos normalmente a um nível inconsciente e que muitas vezes nos estão a impedir de alcançar o nosso máximo potencial.

Porque fazemos o que fazemos? O que nos move? Para onde nos dirigimos quando seguimos as indicações da nossa voz interior? O que nos pode levar a sair do piloto automático para fazermos escolhas mais conscientes e congruentes com a nossa essência?

Estas são apenas algumas das perguntas a que a PNL dá resposta, sendo por isto mesmo uma ferramenta que é considerada uma arte e uma ciência. Uma arte, porque se adequa de uma forma personalizada a cada um dos seus seguidores; uma ciência, porque está baseada em estudos importados a várias fontes do saber com grande crédito: a psicologia, a linguística, a cibernética, a gramática transformacional, a hipnose, a psicologia positiva, entre outras. Em constante desenvolvimento, tem vindo a integrar outros campos, dos quais o *mindfulness* é um excelente exemplo.

Para que nos serve ao certo?

A Programação Neurolinguística imprime na vida dos seus praticantes uma atitude de melhoria contínua. Nasce nos Estados Unidos em meados da década de 70, na Califórnia, e tem feito um longo caminho na busca “da diferença que faz a diferença” para que se atinjam resultados de excelência, na comunicação, na relação consigo próprio, nos relacionamentos, na negociação, enfim, em todas as áreas que envolvam a interação humana.

Devido aos excelentes resultados que tem provado ser capaz de produzir, é previsível que o seu crescimento se estenda a cada vez mais sectores da vida económica, social e empresarial.

Graças a ela, podemos melhorar a qualidade dos nossos pensamentos, eliminar ou minimizar limitações pessoais, concretizar sonhos e caminhar em direção ao nosso propósito de vida. Ajuda-nos de forma objetiva e eficaz a atingir os resultados que desejamos.

Como é que tudo começou?

Filha de Richard Bandler, John Grinder e Frank Pucelik, o terceiro elemento que a história tratou de injustamente apagar, a PNL enraizou-se em Portugal há pouco mais de uma dezena de anos. Primeiro de forma tímida; agora, com uma força completamente assumida, estando em contínuo desenvolvimento por todo o mundo, com a entrada em cena de contributos dados por gente como Tad James e Robert Dilts, entre outros.

Quais são os fundamentos teóricos da PNL?

Inicialmente, constituiu-se a partir de teorias e práticas empregues por grandes especialistas na área da terapia, da gestalt, da hipnose, da comunicação, da cibernética, da linguagem, etc., como é o caso de Virginia Satir, Fritz Perls, Milton Erickson, Gregory Bateson ou Noam Chomsky. Contudo, mais do que o domínio de um tronco teórico meramente académico e informativo, a PNL aposta sobretudo na aplicação prática de estratégias ao alcance de todos nós, assim haja essa vontade.

Quer saber mais sobre a PNL e como utilizá-la?

Participe no [CURSO PRACTITIONER EM PNL](#), organizado pela TecMinho, que atribui uma **certificação internacional** associada ao **NTI-NLP** da Holanda.