

Para que a nossa vida floresça como um jardim saudável e colorido, é importante criar um terreno fértil de forma a que os nossos canteiros de objetivos sejam deslumbrantes de tão frondosos e variados. E como a vida é algo que flui e tem em cada pessoa necessidades, contextos e condições muito únicas, esta forma de jardinagem mental tem exercícios e práticas adaptadas às várias estações que todos nós atravessamos.

Para cuidar do nosso jardim mental, convém semear sonhos e metas de boa qualidade; regar pensamentos ilimitados, potenciar crenças positivas e convicções ilimitadas; refrescar regularmente a nossa identidade com a celebração de pequenas vitórias e palavras encorajadoras; adubar com foco e determinação o nosso propósito de vida; podar todo o diálogo interno limitador que nos deixe sem recursos; arrancar da terra, como se fossem ervas daninhas, hábitos indesejáveis e sabotadores internos. Depois, é só dar mais sol aos nossos recursos internos e ver crescer o que tão criteriosamente semeámos.

Em suma, para quem já aderiu à Programação Neurolinguística (PNL), a transformação é notória. Maior flexibilidade, maior autoconhecimento, maior resiliência e mais foco. Depois de um processo de arqueologia interna que nos leva através da descoberta de quem somos e de como podemos ser ainda mais e melhores, a PNL ensina-nos a fazer jardinagem mental em qualquer estação do ano. Traz-nos segurança pessoal, autoconfiança, maior qualidade de presença e um estado de *flow*. Mostra-nos como podemos traçar metas e garantir resultados onde antes só existia um vago sonho; como regar pensamentos criadores e criativos, onde antes só víamos dificuldades; como mondar limitações pessoais e resistências e como adubar o nosso propósito para que no final possamos colher os resultados que desejamos.

Isto é PNL na Vida!

### **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.