

Auxiliares linguísticos ou 10 poderes mágicos da linguagem

Para que a comunicação aconteça, é fundamental sabermos utilizar a nossa linguagem e obter o melhor que ela possa oferecer, estabelecendo uma melhor comunicação e até mesmo ativando em nosso cérebro novas conexões para alcançarmos o propósito desejado. Vamos conhecer algumas dicas para que a comunicação se torne mais efetiva e que a mensagem possa ser passada conforme nós realmente queremos?

1. Cuidado com a palavra **NÃO**, a frase que contém “**não**”, para ser compreendida, traz à mente o que está junto com ela. O “**não**” existe apenas na linguagem e não na experiência. Por exemplo, pense em “**não**”... (não vem nada à mente). Agora vou lhe pedir “**não pense em um elefante rosa**”. Eu pedi para não pensar no elefante rosa e você pensou, certo? (para negar algo nossa mente primeiro precisa pensar neste algo).

Dica: Fale no positivo, o que você quer e não o que você não quer.

"Quero que você ... " "Peço que vá até..." "tenha cuidado quando..."

- 2) Cuidado com a palavra **MAS**, que nega tudo que vem antes. Por exemplo: “O Pedro é um rapaz inteligente, esforçado, mas...”. Substitua, **MAS** por **E**, nestes casos.

Dica: *Pedro é um rapaz inteligente, esforçado, e poderá ...”*

- 3) Cuidado com a palavra **TENTAR**, que pressupõe a possibilidade de falha. Por exemplo: “vou **tentar** encontrar com você amanhã às 8 horas”. Tenho grande chance de não ir, pois, vou “**tentar**”. É uma justificativa antecipada o que sinaliza que nem você acredita que realmente fará esse algo. Evite “**tentar**”. **FAÇA!**

Dica: *“Vou encontrar você amanhã às 8 horas.”*

4) Cuidado com as palavras **DEVO, TENHO QUE** ou **PRECISO**, que pressupõe que algo externo controla sua vida, como quem sempre está sendo forçado a fazer algo. Isso traz um peso muito grande e com ele a desistência. Em vez delas, use **QUERO, DECIDO, VOU**. Faça tudo porque decidiu e quer fazer e não como obrigação.

Dica: *“Quero aprender algo novo...” “Decido investir mais tempo em aprender sobre...”
Vou fazer isso porque será importante quando...”*

5) Cuidado com **NÃO POSSO** ou **NÃO CONSIGO**, que dão a ideia de incapacidade pessoal. Essas frases são comandos para o seu cérebro. Se você envia o comando seu sistema se encarregará de cumprir o que foi determinado. Use **NÃO QUERO, DECIDO NÃO**, ou **NÃO PODIA, NÃO CONSEGUIA**, que pressupõe que vai poder ou conseguir.

Dica: *“Decido não gastar meu tempo com o que me tira o foco...” “Não quero fazer isso ...” “Não conseguia dançar.” “Não podia fazer...”*

6) Fale dos problemas, ou descrições negativas de si mesmo, utilizando o **tempo do verbo no passado ou diga AINDA**. Isto libera o presente. Por exemplo: “eu **tinha** dificuldade de fazer isso”; “não consigo **ainda**”. O “**ainda**” pressupõe que vai conseguir.

Dica: *“Não consigo dançar, ainda.” “Tinha dificuldade com inglês, decidi que vou aprender agora” “Não sei dirigir, ainda.”*

7) Fale das mudanças desejadas para o futuro utilizando o **tempo do verbo no presente**. Por exemplo, em vez de dizer “**vou conseguir**”, diga “**estou conseguindo**”.

Dica: *“Estou conseguindo dirigir cada dia melhor.” “Estou aprendendo inglês e ficando fluente e desinibido.”*

8) Substitua **SE** por **QUANDO**. Por exemplo: em vez de falar “**se** eu conseguir ganhar dinheiro eu vou viajar”, fale “**quando** eu conseguir ganhar dinheiro eu vou viajar”. “**Quando**” pressupõe que você está decidido.

Dica: “*Quando eu aprender a nadar, vou me associar a um clube*” “*Quando falar inglês fluentemente, farei voluntariado como professor...*”

9) Substitua **ESPERO** por **SEI**. Por exemplo, em vez de falar “eu **espero** aprender isso” fale: “eu **sei** que eu vou aprender isso”. “**Esperar**” suscita dúvidas e enfraquece a linguagem.

Dica: “Sei que vou aprender a nadar” “Sei que vou falar inglês.”

10) Substitua o **CONDICIONAL** pelo **PRESENTE**. Por exemplo, em vez de dizer “eu **gostaria de agradecer** a presença de vocês”, diga “eu **agradeço** a presença de vocês”. O verbo no presente fica mais concreto e mais forte.

Dica: “*Eu agradeço a oportunidade e confiança de todos você e tenho convicção que, a partir de agora, estes 10 poderes mágicos serão utilizados com maestria no seu dia a dia, e farão com que sua comunicação seja muito melhor.*”

Um abraço da sua Coach!

Eveliny Torres
COACHING PARA MULHERES