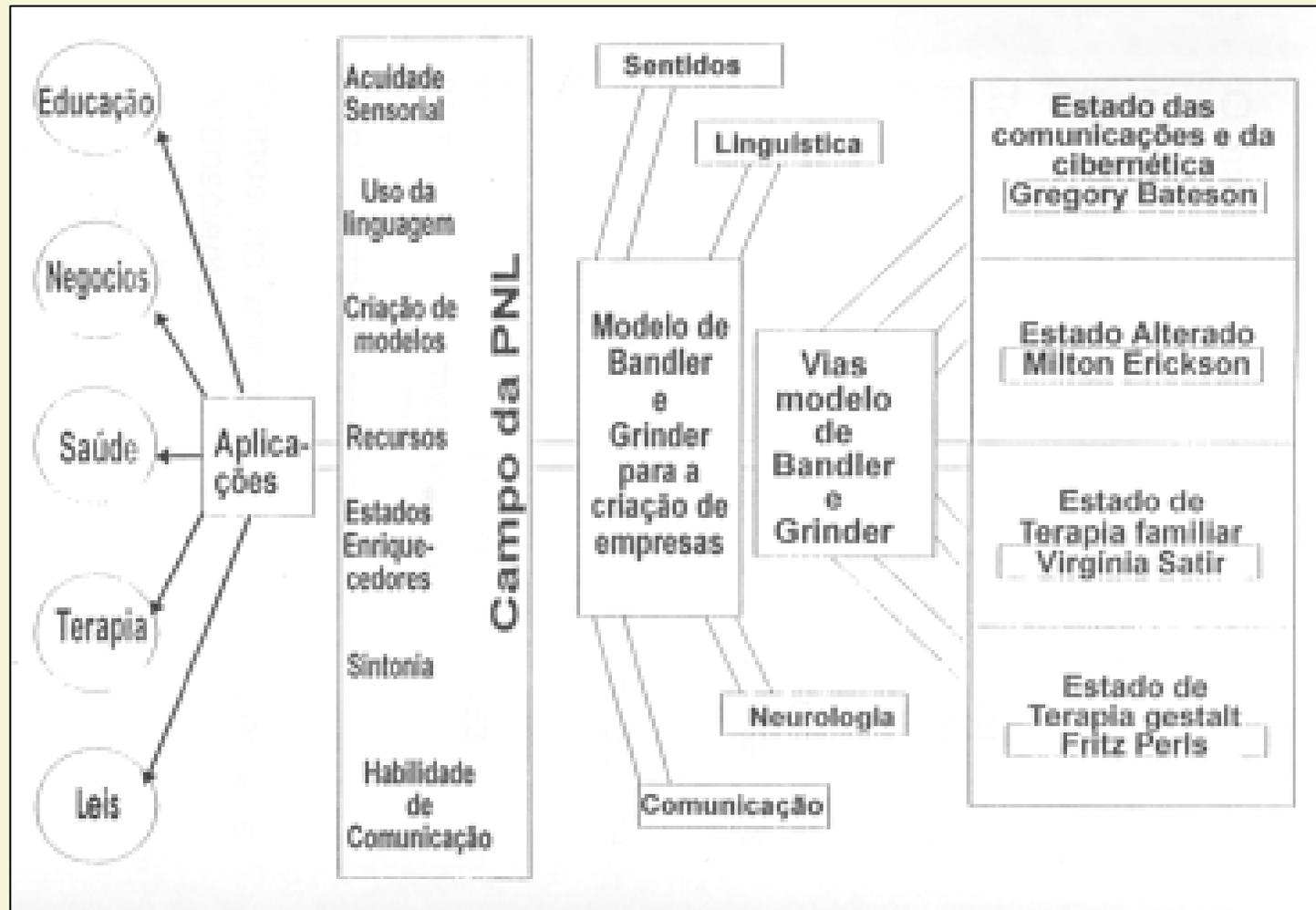


PNL E APRENDIZAGEM

João Nicolau Carvalho, Master e Trainer em PNL
Professor de Graduação e Pós-Graduação da
UDESC na área de Criatividade com PNL
Consultor, Coach e Conferencista.
Articulista de Golfinho

www.golfinho.com.br/jnicolau/

Mapa Mental da PNL



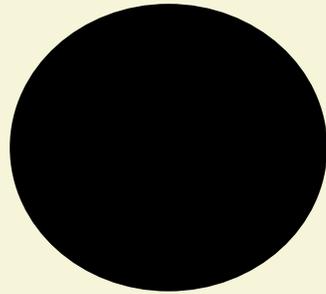


CHART NEUROLINGÜÍSTICO

veja o exercício completo em www.golfinho.com.br/diversos.htm

A	B	C	D	E
d	e	j	e	d
F	G	H	I	J
d	j	e	d	j
K	L	M	N	O
e	j	j	d	e

CONFLITO INTERESSANTE

Olhe abaixo e diga as CORES, não as palavras:

AMARELO **AZUL** **LARANJA**
PRETO **VERMELHO** **VERDE**
ROXO **AMARELO** **VERMELHO**
LARANJA **VERDE** **PRETO**
AZUL **VERMELHO** **ROXO**
VERDE **AZUL** **LARANJA**

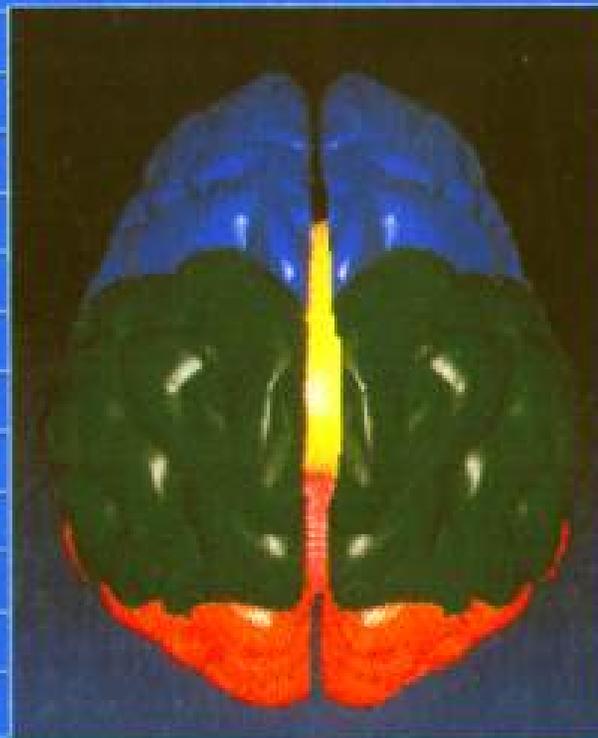
Conflito no Cérebro!

O lado direito do seu cérebro tenta dizer a cor,
mas o lado esquerdo insiste em dizer a palavra.

OS HEMISFÉRIOS CEREBRAIS

(E) DOMINANTE

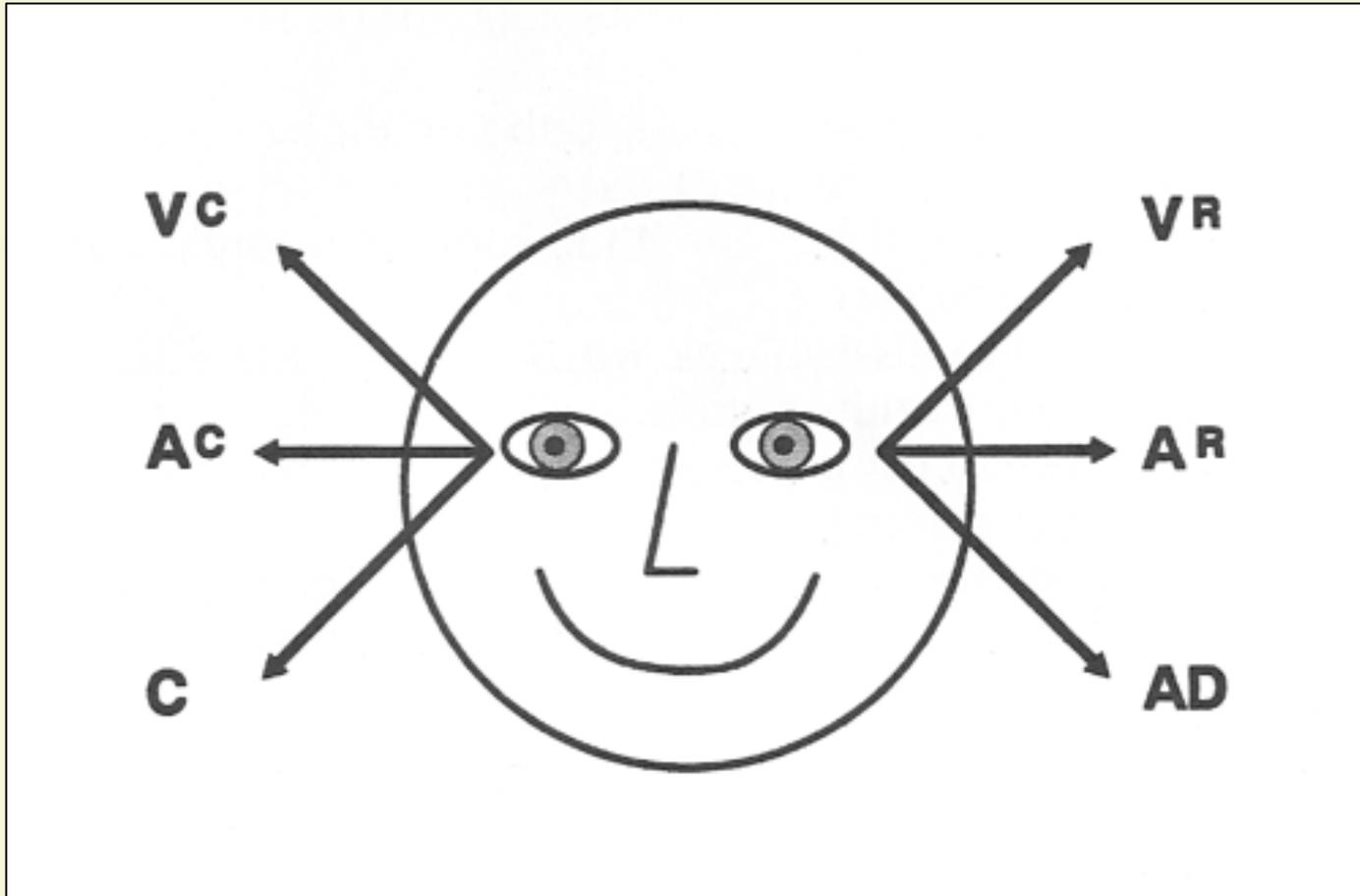
DETALHISTA
MECÂNICO
SUBSTÂNCIA
PRETO/BRANCO
CÉTICO
LINGUAGEM
LÓGICO
FECHADO
CAUTELOSO
REPETITIVO
VERBAL
MEMÓRIA
ANALÍTICO



(D) NÃO DOMINANTE

AMPLO
CRIATIVO
ESSÊNCIA
COLORIDO
RECEPTIVO
MEDITATIVO
ARTÍSTICO
ABERTO
AVENTUREIRO
NOVOS CAMINHOS
INTUITIVO
ESPACIAL
SINTÉTICO

Movimentos dos Olhos

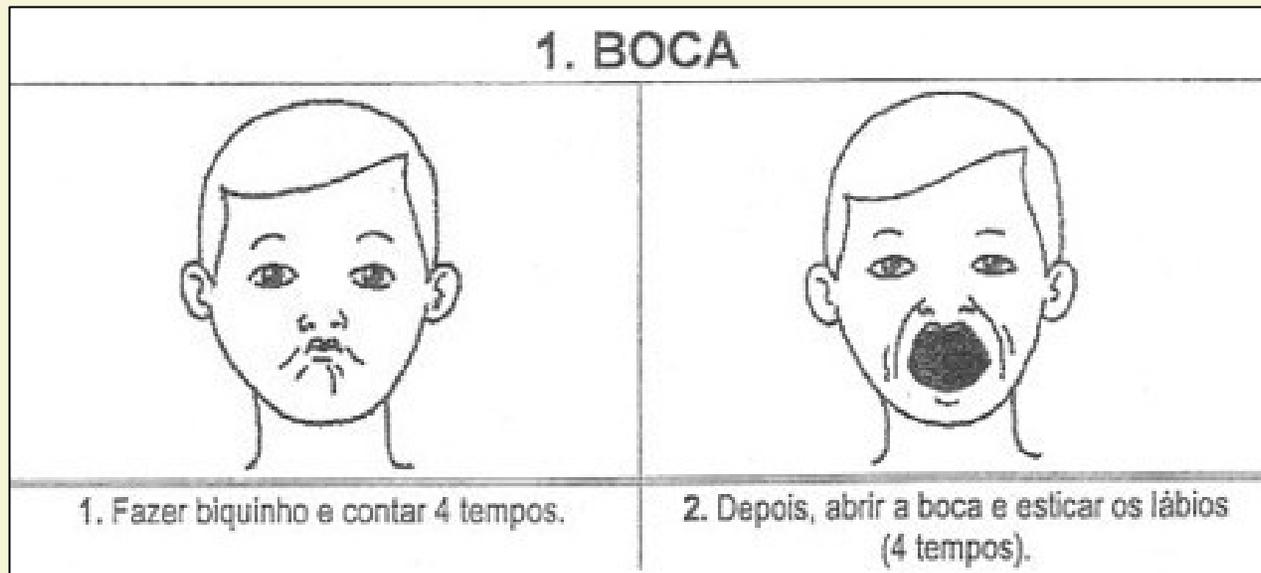


Como sair da depressão



Caretas articuladas com movimentos das mãos CAMM

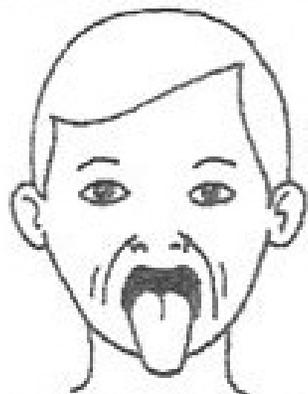
Criação da brasileira Trainer em PNL,
Elvira Eliza França, autora do livro
“Crenças que promovem a saúde”



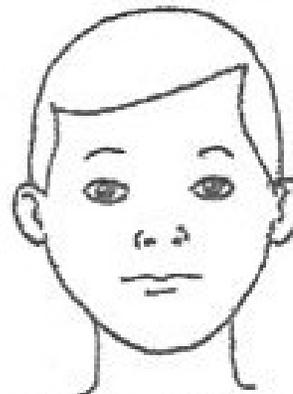
Caretas articuladas com movimentos das mãos

CAMM

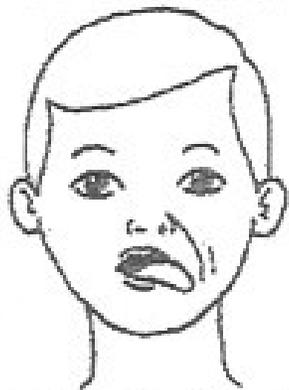
2. LÍNGUA



1. Colocar a língua para fora e contar 4 tempos.



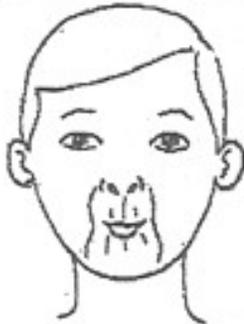
2. Depois, colocar para dentro e contar mais 4.



1 e 2. Colocar a língua para os lados contando 4 tempos cada vez.

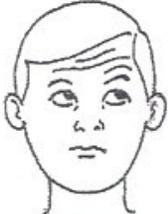
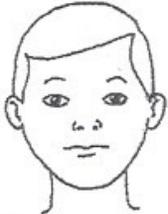
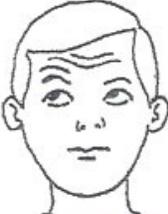
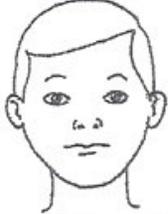
Caretas articuladas com movimentos das mãos

CAMM

3. NARIZ	
	
<p>1 e 2. Mover os músculos para o lado direito e esquerdo, contando 4 tempos cada um. Se os músculos não se moverem, massagear com os dedos.</p>	
	
<p>1. Encolher o nariz para cima, como se estivesse cheirando algo ruim.</p>	<p>2. Depois, esticar bem os músculos para baixo (4 tempos cada um).</p>
<p>Se os músculos não se moverem, massagear com os dedos.</p>	

Caretas articuladas com movimentos das mãos

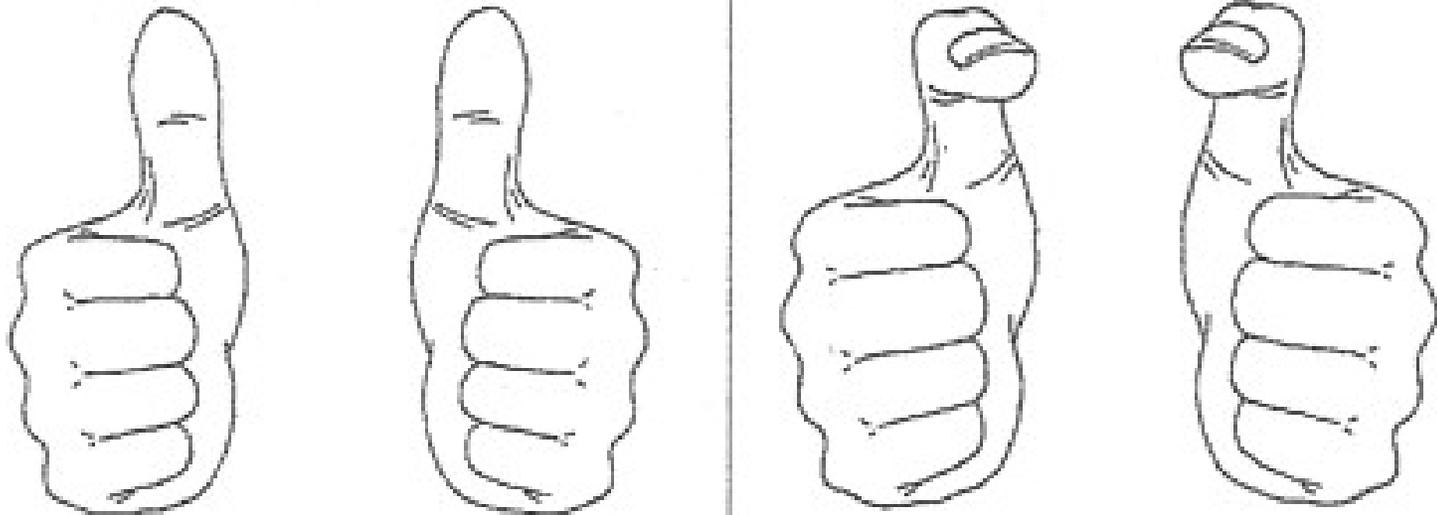
CAMM

4. TESTA	
	
<p>1 e 2. Levantar o músculo da testa, colocando os olhos para cima, e depois relaxar com os olhos para baixo, contando 4 tempos cada movimento. Se o músculo não se mover, massagear com os dedos.</p>	
1 	2 
3 	4 
<p>1, 2, 3 e 4. Levantar os olhos para a esquerda, contando 4 tempos. Relaxar mais 4 tempos, e depois levantar os olhos para a direita, contando 4 tempos. Voltar a relaxar e repetir a seqüência. Se o músculo não se mover, massagear com as mãos.</p> <p><i>Obs.: Esses movimentos são favoráveis para acessar memórias no momento de provas e para estimular a criatividade.</i></p>	

Caretas articuladas com movimentos das mãos

CAMM

5. POLEGARES



Fechar as mãos, fazendo OK, e flexionar (dobrar) a falanginha dos polegares.
Contar 1 tempo cada flexão, sem tocar os demais dedos. Manter a contagem mental de 4 tempos.

Obs.: Esses movimentos minimizam as tensões para falar em público e na hora das provas.

PNL E APRENDIZAGEM

João Nicolau Carvalho, Master e Trainer em PNL

Professor de Graduação e Pós-Graduação da
UDESC na área de Criatividade com PNL

Consultor, Coach e Conferencista.

Articulista de Golfinho

www.golfinho.com.br/jnicolau/



www.golfinho.com.br
O portal da PNL no Brasil