

CHART NEUROLINGÜÍSTICO

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
P	Q	R	S	T
j	d	e	d	j
U	V	X	Y	Z
e	e	d	j	d

Como utilizar:

Você já esteve em um estado de intensa concentração e, de repente ficou inteiramente bloqueado? Quem sabe emperrou em uma determinada palavra ou frase, enquanto escrevia uma carta importante? Ou talvez um problema convergente exigisse pensamento lógico criterioso, e seu fluxo mental ficou preso à mesmice. Nesses momentos, o que realmente acontece é que a química de seu cérebro cria conexões neurológicas que parecem fazer curvas. É preciso quebrá-las, para permitir a formação de conexões novas e diferentes. E, enquanto navega por sua experiência em busca de idéias para usar em outros contextos, você está aprendendo.

O processo é o mesmo. O que você está fazendo é chamar um padrão de lembrança existente e acrescentar a ele uma nova lembrança. O cérebro, que tem duas metades - a esquerda e a direita - trabalha com um complexo e incontável número de estruturas de referência, ou ligações nervosas. O lado esquerdo processa as informações seqüencialmente, um bloco por vez, e controla o lado direito do corpo. Já o lado direito do cérebro processa módulos inteiros de informação e controla o lado esquerdo do corpo.

Essa informação ajudará a explicar a natureza aparentemente absurda do próximo exercício. A idéia é forçá-lo a utilizar ambos os lados seu cérebro simultaneamente, para falar e movimentar o corpo em um padrão original. Garanto que "embaralhar o cérebro" desbloqueia o pensamento mais profundamente arraigado!

Coloque a folha em uma posição vertical um pouco acima dos seus olhos.

(prenda na parede ou janela)

Comece no canto esquerdo superior, siga o alfabeto até o "Z" e depois de volta ao "A". Pronuncie o nome de cada letra do alfabeto em voz alta, ao mesmo tempo que faz as seguintes coisas com as letras em tamanho menor:

Quando encontrar E = levante o braço esquerdo e o pé direito

Quando encontrar D = levante o braço direito e o pé esquerdo

Quando encontrar J = levante os dois braços e pule no mesmo lugar.

Você também pode começar fazendo o exercício primeiro somente com os braços e depois então acrescentar o movimento com os pés.

Se cometer algum erro, recomece no início da linha ou coluna.

Este exercício dá melhores resultados quando feito de pé, vocalizando cada letra. Pode ser adaptado para o escritório com o uso de diálogo interno e com a elevação dos dedos das mãos e dos pés (pode ser feito discretamente, em sua mesa, sem ninguém notar). Depois de usar este padrão algumas vezes, ele vai se tornar um hábito. Você pode evitar isso usando as colunas em vez das linhas (A, F, K etc.) ou também começando pela letra Z e indo até o A. Você pode usar todas as variações na horizontal, vertical e diagonais.

Faça o exercício por cerca de 10 minutos.

Adaptado do livro: [Neurolingüística nos Negócios](#)

David Molden

Editores Campus

