



Ficha de Instruções para Fatos e Interpretações

Obrigado pelo seu interesse no iNLP Center! Esperamos que você possa adquirir valor a partir desta ficha! Seguem as instruções.

Os dois primeiros passos podem ser feitos em qualquer ordem, conforme você achar melhor.

- 1- Na coluna Fato, escreva um fato simples e relevante que é verificável no mundo externo;
- 2- Na coluna Interpretação Atual, escreva como você se sente, como vê as coisas o que diz para si mesmo ou o que parece verdade para você. Considere consequências praticas que esta interpretação trás para sua vida;
- 3- Na coluna Interpretações Alternativas, faça uma lista de outras possíveis interpretações do fato. O que você quer que pareça verdade e que seria seguro, apropriado e reduza o nível de incerteza?
- 4- Nas colunas de nível de ansiedade, compare suas respostas. Como você graduaria a intensidade de ansiedade conforme imagina cada interpretação? Compare os resultados;
- 5- Se você estiver satisfeito com os resultados. Imagine esta interpretação se a sua forma de ver as coisas. Lembre-se da interpretação alternativa sempre que o fato surgir. Treine seu cérebro para fazer isso repetindo com frequência com outros fatos e interpretações.

Para alunos do iNLP Center

Dando mais um passo a frente, compare as submodalidades de cada interpretação. Você consegue ajustar as imagens, sons e sentimentos associados a cada estado? Encontre submodalidades que reduzem o impacto da crença atual e elevam o impacto da crença alternativa que você quer.

Que tal usar esse exercício com um colega do curso para aperfeiçoar?

Fato

Interpretação atual

Interpretações Alternativas

Nível de ansiedade da interpretação atual:

Nível de ansiedade da interpretação alternativa:

Observações