

A linguagem dirige nossos pensamentos para direções específicas e, de alguma maneira, ela nos ajuda a criar a nossa realidade, potencializando ou limitando nossas possibilidades. A habilidade de usar a linguagem com precisão é essencial para nos comunicarmos melhor. A seguir estão algumas palavras e expressões a que devemos estar atentos quando falamos, porque elas podem nos atrapalhar:

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 na cor vermelha", eu pedi para você não pensar no vermelho e você pensou. Procure falar no positivo, o que você quer e não o que você não quer;

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 quando indicado;

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". Evite "tentar", FAÇA;

4) Cuidado com as palavras DEVO, TENHO QUE ou PRECISO, que pressupõem que algo externo controla sua vida. Em vez delas, use QUERO, DECIDO, VOU;

5) Cuidado com NÃO POSSO ou NÃO CONSIGO, que dão a ideia de incapacidade pessoal. Use NÃO QUERO, DECIDO NÃO, ou NÃO PODIA, NÃO CONSEGUIA, que pressupõe que vai poder ou conseguir;

6) Fale dos problemas ou das descrições negativas de si mesmo utilizando o verbo no tempo passado. Isto libera o presente. Por exemplo, "eu tinha dificuldade de fazer isso";

7) Fale das mudanças desejadas para o futuro utilizando o tempo presente do verbo. Por exemplo, em vez de dizer "vou conseguir", diga "estou conseguindo";

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

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;

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