

SENSO DE DIREÇÃO E VISÃO POSITIVA FAZEM BEM À SAÚDE

Especialista em neuro-semântica™ fala sobre a importância de saber o que deseja conquistar

Recente pesquisa na Universidade de Michigan, nos EUA, aponta que o senso de propósito na vida, aumenta a qualidade de vida, a longevidade, melhora a saúde física, com redução de 70% das chances de sofrer um AVC (acidente vascular cerebral). Durante cinco anos, foram avaliadas 7 mil pessoas com mais de 50 anos, e os pesquisadores acreditam que o efeito pode estar relacionado à regulação do sistema imunológico. De acordo com o diretor do Instituto de Neurolinguística Aplicada (INAp), o especialista em neuro-semântica™ Jairo Mancilha, do Rio de Janeiro, com o aumento da expectativa de vida da população torna-se essencial estimular uma visão otimista e de controle sobre o que deseja para a própria vida.

“É importante que aconteça uma tomada de consciência sobre como é importante ter uma vida voltada para a autorrealização”, afirma Mancilha, que é psiquiatra, autor do livro “O Caminho da Longevidade”, e entre os dias 26 e 28 de abril irá ministrar o curso “Acessando o Gênio Pessoal – Introdução à neuro-semântica™”, no Flamengo. Ele explica que todo o trabalho da neuro-semântica™ é baseado em liberar os potenciais mais elevados da pessoa, no seu lado mais brilhante. “Por meio de técnicas comprovadas, conseguimos ajudar a identificar potenciais inatos e, assim, a pessoa pode construir seu próprio desenvolvimento”, diz. Para o criador da neuro-semântica™, o norte-americano Michael Hall, é preciso que o desenvolvimento seja realizado com alto significado e alto desempenho.

Integridade para autorrealização

O especialista em neuro-semântica™ Jairo Mancilha explica que no percurso para a autorrealização é necessário saber negar o que não deseja categoricamente (e sem se sentir mal por isso!), aprender como usar todos os recursos disponíveis para agir com alto desempenho, além de conseguir se proteger de estados emocionais agressivos de outras pessoas por meio de um estado de integridade, por exemplo. *“O especialista Michael Hall fez uma série de estudos com base no Movimento do Potencial Humano, de Abraham Maslow e Carl Rogers, acrescentou ferramentas e ensinamentos da PNL, e desenvolveu modelos confiáveis para a Psicologia da Autorrealização, que busca oferecer uma vida mais completa e equilibrada”, explica Jairo, que fez uma série de cursos no Brasil e no exterior com Hall.*

Focada nos significados que as pessoas desempenham em suas vidas, a neuro-semântica™ pode ser usada para modelar a excelência nas empresas e também como ferramenta de coaching, consultoria e liderança. Michael Hall é doutor em Psicologia Cognitivo-Comportamental, criador da neuro-semântica™ e do meta-coaching, e autor de mais de 45 livros sobre o tema. *“Acessando o Gênio Pessoal” refere-se a um estado: “Se as pessoas sabem como se proteger, criam molduras para manter esse estado. É como um estado para um atleta olímpico que obtém bons resultados, pois mantém a mente focada em seus objetivos”, compara Hall. O ser humano, no momento em que realiza determinada atividade e enquadra seu objetivo, o elege como importante, deixando para prestar atenção no resto mais tarde. Para obter esse enfoque é preciso fazer um recorte e nele concentrar a sua atenção. E o recorte deve ser aquele que pode levar a um resultado desejado. “A total presença naquilo que se está fazendo torna a pessoa mais inteligente. É isso o que chamo de gênio”, afirma Michael Hall. ng.*