

Sumário

Introdução	1
O que é PNL?	2
Surgimento.....	2
Aplicações da PNL.....	2
Pressuposições.....	3
Capítulo 1 – PNL para provas e concursos.....	5
Em Direção ao Objetivo.....	5
Meta Esperta.....	6
Sistemas Representacionais.....	10
Movimentos Oculares.....	11
Estratégia de Memorização Utilizando os Movimentos Oculares.....	12
Os quatro estágios da aprendizagem.....	13
Modelo TOTS.....	14
Exercícios.....	15
Aprendizado Imposto x Motivado	17
Níveis de Aprendizagem.....	18
Memória.....	20
Memória e Aprendizagem.....	21
Deu branco?	22
Exercite a memória.....	23
Novidades da área	24
Mapas Mentais.....	25
Exercício para Otimizar o Estudo	25
A Linguagem a seu Favor	27
Os auxiliares linguísticos	28

Os Relacionamentos Influenciam na Aprendizagem.....	29
E você? O que responderia?.....	30
A Importância da Assertividade	31
Como se tornar assertivo?.....	31
Aprendendo a dizer “não”	31
Capítulo 2 – Estratégias para o estudo.....	33
A Fisiologia no Processo de Aprendizagem	33
A postura dos professores	37
Perguntas de Sucesso.....	40
Técnicas de PNL para o Estudo	40
Âncoras	40
Swish	41
Ponte ao futuro.....	42
Gerador de novos comportamentos	43
Modelagem.....	43
E as estratégias, como modelá-las?.....	50
A Fórmula do Sucesso do Guru dos Concursos, William Douglas	51
Breve biografia.....	52
Estratégias utilizadas para passar em tantas provas e concursos	53
Capítulo 3 – Crenças: quando acreditar significa tornar real.....	59
Crenças e Valores.....	59
Crenças Limitantes: Identificá-las e Exterminá-las	60
Entenda como Funciona o Processo de Mudanças	63
Expandindo Crenças Positivas	64
Não existe fracasso, apenas <i>feedback</i>	64
Cada pessoa tem todos os recursos de que necessita para chegar aonde quer	64
Você é o responsável pelos seus atos e resultados que adquire	64
A intenção de todo comportamento é positiva	65
Aproxime-se de pessoas otimistas.....	65
Autoestima	66
Kit de autoestima de Virgínia Satir.....	67

Capítulo 4 – O tempo na aprendizagem	69
Linha do Tempo	69
Caminhando na linha do tempo	71
Alvos do Tempo	71
Capítulo 5 – Criando e aprendendo	75
Nada se Cria?	75
Estratégia Disney de Criatividade	76
Aplicando a estratégia Disney	77
Ser Flexível para Ser Criativo	78
Pilates para o Cérebro	79
Capítulo 6 – A mente, o cérebro e a busca pelo sucesso	85
Introdução	85
Programação Neurolinguística	86
Pressuposições da PNL	87
Cérebro e Mente	88
Diferença entre mente e cérebro	88
Algumas observações importantes sobre o cérebro e seu funcionamento	89
A agregação cíclica e o estudo	92
Os Dois Hemisférios e sua Utilidade para o Estudo	97
Mapas e Filtros Mentais e sua Atitude para o Estudo	99
Utilidades e Perigos dos Mapas e Filtros Mentais em Provas e Concursos Públicos	102
Memória	103
Capítulo 7 – Habilidades do cérebro	107
Introdução	107
Habilidade 1	108
Habilidade / capacidade do cérebro de não estar sujeito à dimensão geográfica	108
Habilidade 2	109

Habilidade / capacidade da consciência/memória de não estarem sujeitas à dimensão física, nem mesmo ao próprio corpo físico do cérebro	109
Habilidade 3.....	109
Habilidade / capacidade do cérebro de “dialogar” com todo o corpo na tomada de decisões	109
Habilidade 4.....	110
Habilidade de influenciar resultados aleatórios	110
Lições para Provas e Concursos	111
Material Extra – Polêmica na Ciência.....	113
Superpercepção	116
Capítulo 8 – Programas e armadilhas mentais	119
Introdução.....	119
Autoindulgência, Autoconfiança e Autoestima.....	121
Inveja	122
Preconceito e Discriminação.....	123
Concentração no Estudo	123
Estudo × Lazer, Estudo de uma Matéria × Estudo de Outra.....	124
Alimentação	125
Medo de Fazer Provas.....	125
Hora de Dormir.....	126
Fugas Mentais	126
Remarcar o Cartão-resposta nas Provas e Deixar de Ler Questões	127
Conclusão	129
Capítulo 9 – Inteligência e criatividade.....	131
A Inteligência	131
Primeira questão: você é inteligente?	132
O que é ser inteligente?	132
Utilidade da inteligência.....	135
Acréscimo de inteligência e desempenho.....	136
É possível ser mais inteligente?	137
Atos de inteligência	137

A inteligência, junto com a riqueza, questionada pela fé	138
Criatividade.....	138
O campo de batalha essencial	138
Atitude e otimismo	139
A escolha do objetivo como fator determinante do sucesso.....	140
Técnicas de criatividade.....	143
A importância da criatividade	144
Técnicas de criação de ideias	145
Técnica da definição do problema e das soluções	146
Técnica do relaxamento.....	148
Técnica dos <i>brainstorms</i>	149
Técnica inversora do “sim, porém...”	149
Técnica do semelhante e diferente	150
Técnica da definição de objetivos mais altos	151
Outras técnicas	151
Xadrez como Forma de Raciocínio	152
Analogia do jogo de xadrez com o jogo da vida	156
Faça.....	156
Capítulo 10 – Atitude, inveja, corpo e saúde	159
Atitude	159
O que sua atitude não pode fazer por você	164
Os “mantras”	166
Caso encerrado.....	167
Paz de espírito	173
Inveja	175
Inveja, desespero e outros assuntos humanos, nacionais e “concurssândicos”	175
O Corpo.....	179
Saúde	180
Capítulo 11 – Equilíbrio emocional, relacionamentos e aumento de desempenho.....	185
Equilíbrio	185
Relacionamentos, Saúde e Aumento do Desempenho	189

Capítulo 12 – A aplicação do pensamento positivo, da lei da atração e da ajuda divina para ser aprovado em concursos públicos.....	195
Introdução.....	195
Pensamentos Positivos Geram Resultados Positivos?	196
Crer.....	197
O Poder do Pensamento Positivo e da Lei da Atração	197
Ajuda Divina, Definição de “Religião” e a Devida Ressalva para Não Teístas	199
“Crer em Algo” x Religião	200
Para Teístas e Não Teístas, uma Regra	202
Propostas Práticas.....	203
O Vazio	205
Conclusão	206
Bibliografia	207
Anexo 1	211
Anexo 2	213