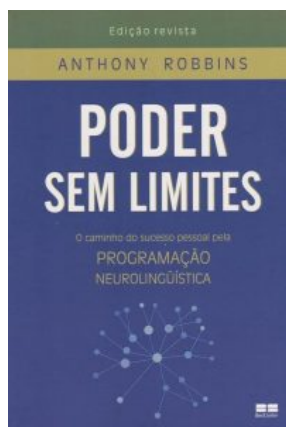


# Poder sem Limites: melhores aprendizados do livro

Você pode ser, fazer e ter qualquer coisa em sua vida, utilizando o poder da sua mente como principal ferramenta. Isso soa muito, muito bom mesmo. Mas aí vem a pergunta: como essa força de transformação funciona na prática? O segredo está nas 386 páginas do best-seller [Poder sem Limites](#).

O livro vendeu mais de 100 mil exemplares, apenas em sua primeira edição. O autor [Anthony Robbins](#) mostra como atingir sua performance máxima, enquanto você ganha [liberdade financeira](#), emocional e [desenvolve sua autoconfiança](#) e [liderança](#).



## A fórmula do sucesso segundo o livro Poder sem Limites

Foi-se o tempo em que o poder estava com quem tinha mercadoria de troca, com aqueles fisicamente mais fortes ou os abençoadas pelo título de realeza. Nos dias atuais, esse “troféu” passou para as mãos das pessoas que possuem conhecimentos valiosos e atingem o nível de excelência.

Essas pessoas sabem exatamente o que querem e tomam atitude para alcançar os seus sonhos. Elas identificam rapidamente se

sua atitude está ou não funcionando e mudam de abordagem com foco nos seus objetivos. Essa é a fórmula do sucesso.

De acordo com Poder sem Limites, as pessoas de sucesso têm algumas características em comum, que são: paixão, crenças, estratégia, valores bem definidos, energia e domínio da comunicação.

## **Afinal, o que é sucesso?**



Ter sucesso é conquistar o que deseja. E uma pessoa bem-sucedida desenvolve a habilidade de controlar seus estados físico, mental e emocional, em qualquer circunstância.

O Poder sem Limites destaca a Programação Neurolinguística (PNL) como chave para que você possa imitar os resultados de pessoas bem-sucedidas, por meio do processo chamado modelagem. Isso significa que, se você quer produzir resultados idênticos aos de outra pessoa, você deve possuir 3 ingredientes fundamentais iguais aos dela: o sistema de crença, as sintaxes mentais e a fisiologia.

# Onde se apoiam as nossas crenças

Definir suas crenças é uma etapa primordial para quem busca poder e sucesso. Entenda crença como qualquer princípio que fornece um senso de certeza sobre o significado e direção da vida.

As crenças se apoiam em cinco fontes de referências gerais:

1. Ambiente
2. Eventos passados
3. Conhecimento
4. Resultados passados
5. Imaginação sobre os eventos futuros

# As sete crenças que levam ao sucesso



Todas as nossas crenças nascem no âmbito subjetivo, portanto, não dá para afirmar se elas são realmente verdadeiras ou não.

O Poder sem Limites apresenta 7 crenças marcantes em pessoas bem-sucedidas:

1. Tudo acontece com um propósito ou razão, que trabalha em seu favor: até mesmo suas falhas ou adversidades podem ser úteis no futuro.
2. Não existem fracassos, existem resultados: se alguma coisa dá errado, gerará *feedbacks* para as experiências futuras.
3. As responsabilidades são assumidas, independentemente do que acontecer: assim é possível ter o poder para mudar os resultados.
4. Ninguém precisa entender tudo para ser capaz de usar tudo: o que vale é aproveitar o essencial, sem se prender a detalhes, focando no que é importante.
5. As pessoas são o maior recurso: os melhores líderes reconhecem que o sucesso de seus negócios depende do seu potencial humano.
6. Trabalhar é se divertir: a chave para o sucesso é unir aquilo que você faz com aquilo que você ama, sem desperdiçar a vida com coisas que detesta.
7. Não existe sucesso duradouro sem compromisso: nada de desculpas, tenha compromisso e termine o que começou, sem prejudicar os outros.

## **Domine sua própria mente**

Pelo modelo da Programação Neurolinguística (PNL), o cérebro funciona como um computador que roda vários programas, em tempos diferentes. A pessoa tem a habilidade de escolher entre eles e até mesmo apagá-los ou reescrevê-los, usando seu poder consciente.

A estrutura da experiência humana é baseada nos cinco sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Cada um é composto por subsentidos, como por exemplo, cor e brilho para a visão, e volume e frequência para a audição.

Os efeitos dos eventos negativos do passado sobre o estado de alguém pode ser reduzido ou até mesmo eliminado, modificando-se a representação dos subsentidos desses eventos, como por exemplo mudando a cor ou a frequência.

Outros importantes conceitos, com base no Poder sem Limites, são os de associação e dissociação. Associação ocorre quando um indivíduo tem uma experiência com as representações internas de eventos passados, como se ele estivesse em seu corpo novamente. Na dissociação, tudo ocorre como se a pessoa estivesse assistindo a experiência passada de fora de seu corpo.

## Cópia de estratégias

A sintaxe ou estratégia é a sequência de passos para se chegar a um resultado definido. Por isso, copiar a estratégia de outra pessoa permite que você reproduza também seus resultados.

As pessoas diferentes possuem estratégias diferentes para atingir estados de amor, raiva, felicidade e persuasão. Conhecer a estratégia de alguém é vital para conseguir imitá-la ou mesmo para mudá-la.

A estratégia de uma pessoa sempre está conectada aos seus 5 sentidos, suas experiências prévias e suas percepções internas e externas. Porém, segundo O Poder sem Limites, existem 3 sentidos que são chamados de sistemas primários e que recebem maior peso na comunicação: visão, audição e tato.

Assim, ao se comunicar com outra pessoa, recorra aos sentidos primários. [Postura, velocidade da respiração e outros fatores](#) podem ser mudados para melhorar seu estado mental, sua saúde e as atitudes das pessoas ao seu redor.

# Os 12 passos para o sucesso



Para aplicar a fórmula do sucesso, o Poder sem Limites orienta seguir os passos abaixo:

1. [Faça uma lista com seus sonhos](#) e compartilhe o que você quer ter, ser ou fazer;
2. Defina datas para alcançar os sonhos;
3. Escolha as metas mais importantes para esse ano;
4. Faça uma lista dos recursos importantes que você já possui;
5. Foque nos momentos em que você já usou alguns desses recursos;
6. Descreva como você deve se comportar para alcançar seus objetivos;
7. Escreva o que o impede de alcançar seus objetivos hoje;
8. Crie um passo-a-passo para alcançar cada objetivo;
9. Desenvolva e capacite pessoas;
10. Crie seu dia ideal;
11. Desenhe seu ambiente perfeito;
12. Faça também uma lista de todas as coisas que você tem

agora e que já foram objetivos no passado, para sempre se sentir grato.

Quanto mais você pratica, mais fácil será a sua subida rumo ao sucesso.

## **Domine o poder da Linguagem**

A linguagem precisa tem o poder de mover as pessoas em direções úteis, enquanto a linguagem descuidada pode desorientar. Para alcançar tudo o que você quer, faça perguntas. Pergunte coisas específicas a pessoas que podem ajudá-lo e que, paralelamente, sintam-se valorizadas com a sua atitude.

Mantenha um foco em suas perguntas e não pare de questionar até que alcance o que você quer, utilizando a fórmula para o sucesso. Foque em perguntar 'como' em vez de 'por que'. Direcione sua energia para descobrir como resolver o problema e não apenas entender porque o problema existe.

Ao se comunicar com outros de forma harmoniosa, você precisa se concentrar nas similaridades com o interlocutor. O Poder sem Limites reforça que, quanto mais as pessoas são parecidas entre si, mais elas irão gostar umas das outras.

Identificar-se e se combinar com a fisiologia de outra pessoa, tonalidade e sistema de representação preferida durante a interação cria uma conexão em minutos. Isso acontece porque a comunicação entre essas pessoas é geralmente transmitida 55% pela fisiologia, 38% pela tonalidade e apenas 7% pelas próprias palavras.

Uma observação aguçada e flexibilidade pessoal são as duas chaves para a identificação mútua.

# Domine também os seus comportamentos

Um metaprograma é um padrão interno poderoso que ajuda a determinar como uma pessoa forma suas representações internas e dirige seus [comportamentos](#). Eles ajudam a ditar a ordem de dados importantes baseados em um contexto ou stress.

Entre os metaprogramas mais comuns estão: mover-se para a mesma direção ao invés de se mover para o lado contrário; possibilidade versus necessidade; estilo de trabalho independente, próximo ou em time; pensamento emocional versus lógico.

Existem duas maneiras de mudar o metaprograma: por meio de um evento emocional significativo ou por uma decisão consciente de mudar.

## Seja flexível





Evite mostrar resistência aos outros para que eles se mantenham envolvidos no que você está dizendo e estejam mais abertos a novas ideias. Deixe de fora, também, as palavras negativas como “mas” ou “entretanto”, pois, isso ajuda a eliminar as resistências dos outros em uma comunicação.

Um boa dica para que uma comunicação flua bem é lançar mão de concordâncias como “eu respeito e...”, “eu agradeço e.. .” ou “eu concordo e.. ”. Essa é uma estratégia eficiente de discordar com o ponto de vista do outro, sem criar uma resistência, barreiras ou comprometer valores e crenças.

Esse é um processo focado em redirecionar a força em vez de tentar superá-la. Poder sem Limites ressalta ainda a importância de entender que, frequentemente, pessoas caem em padrões de comportamentos destrutivos e negativos. Interrompê-los com uma ação totalmente inesperada pode ter efeitos duradouros e apagar esse padrão do comportamento, substituindo-o por um novo e mais poderoso.

# Transforme suas experiências

Mudar o quadro de referência utilizado para perceber um fato ocorrido pode ajudá-lo a transformar uma experiência negativa em algo positivo. A mudança pode ocorrer utilizando-se o contexto ou o conteúdo.

O processo de mudança de comportamento, passando do indesejável para desejável, acontece por meio da identificação do padrão ou atitudes que você quer mudar. Em seguida, deve-se estabelecer uma comunicação com seu inconsciente, separando a intenção do comportamento, criando alternativas e fazendo com que suas novas escolhas e a responsabilidade sejam aceitas. Para finalizar, cheque todas as partes.

## O poder da ancoragem



Sabe aquelas situações em que o determinado cheiro o leva de volta a um lugar no passado? Um retorno à infância ou lembranças de fatos que marcaram nossas vidas? Isso é o que o

Poder sem Limites chama de ancoragem.

Ancoragem, então, nada mais é do que um fenômeno de criar associações entre elementos separados que não existiam anteriormente. Ela ocorre naturalmente e o tempo todo, na maioria das vezes, em um nível inconsciente.

Mas a PNL nos ensina a criarmos nossas próprias âncoras, usando um estímulo sensorial que associe estados específicos, que podem ser bons ou ruins. Assim, o importante nesse processo é melhorar cada experiência negativa e fazer o melhor uso das ancoragens positivas.

## **A hierarquia dos valores nos bons relacionamentos**

Os valores nos dizem o que é certo e errado, bom ou mau, se algo é importante ou não. Eles variam de uma pessoa para outra e não são rígidos. Isso significa que os nossos valores podem mudar com o tempo para se adaptar a uma nova realidade ou até mesmo evitar conflitos.

Poder sem Limites lembra, ainda, que alguns valores são mais importantes do que outros. Ou seja, todos nós temos valores fundamentais e outros secundários. Quando eles são listados e ordenados por importância, o resultado é a hierarquia dos valores.

Para promover relacionamentos harmoniosos, priorize os valores mais importantes, aqueles que estão no topo da hierarquia.

## **Siga com os livros...**

Se você curtiu esse *post* de Anthony Robbins, temos uma boa notícia. A 12Min disponibiliza, também, outra obra espetacular do autor:

# Desperte Seu Gigante Interior

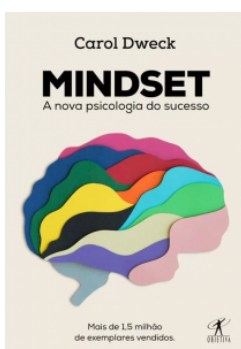


Muitas pessoas sabem o que é preciso para ter sucesso na vida, mas poucas realmente seguem em frente e fazem o que é necessário. Nesse livro, o autor lembra que, para melhorar sua qualidade de vida, você precisa dominar suas emoções, seu estado físico, seus relacionamentos profissionais e pessoais, seu dinheiro e seu tempo.

A plataforma [12Min](#) tem uma infinidade de outras obras espetaculares, disponibilizados no formato de microbook para ser lido em apenas 12 minutos. Sabe o que isso significa? Significa que você pode ler muito mais, em um curto espaço de tempo, onde você quiser. Ou, se preferir, use o audio book.

Para você ter uma ideia das preciosidades da nossa biblioteca, vai aqui uma dica de ouro:

## Mindset, de Carol Dweck



O sucesso não depende unicamente das nossas habilidades ou talentos mas, também, da forma como enfrentamos a vida. Para a autora, o segredo está em conhecermos as nossas duas atitudes

mentais: a fixa e a progressiva. A atitude progressiva pode nos fazer pessoas mais felizes, capazes de controlarmos nossas próprias vidas, alcançando o sucesso. Quer entender como isso funciona? Leia o resumo do Mindset no 12Minutos.

Se preferir, [clique aqui](#) e escolha você mesmo o título ou o autor que mais gosta. Boa leitura!