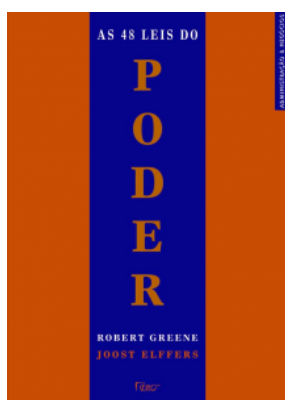


# 48 leis do poder: insights do livro

Para muita gente, [Robert Greene](#), autor das 48 Leis do Poder, é um cara maquiavélico. Isso porque, em alguns de seus posicionamentos (muitos deles, aliás), a [ética](#) passa longe. Bem longe mesmo.

Ele pensa diferente e se intitula uma pessoa realista e um ótimo estrategista. Greene garante que muitas pessoas aplicam essas técnicas não usuais para conquistar poder a qualquer custo. E se você não conhecê-las, será atropelado e, sem proteção, pode acabar machucado.

Maquiavélico ou não, a verdade é que o livro [As 48 Leis do Poder](#) é um grande sucesso. E por muito tempo. Foi traduzido para 24 idiomas e, somente nos Estados Unidos, já vendeu mais de 1 milhão de cópias.



Obra nenhuma faz tanto sucesso assim por nada. Ocorre que os leitores das 48 leis do poder buscam entender as “reais” regras do jogo. Seja ele na política, nos negócios ou na vida pessoal.

Sabe aquela história de que os fins justificam os meios. É exatamente assim. As 48 leis do poder mostram como usar a inteligência, a perspicácia, planejamento e, acima de tudo, a dissimulação para ter tudo e todos na palma das suas mãos.

Você está convidado a conhecer um pouco sobre as 48 leis do poder. Nesse post, vamos colocar alguns *insights* e você poderá tirar as suas próprias conclusões. Está preparado?

## As 48 leis do poder



### **Lei 1: Não ofusque o brilho do mestre**

“Você não pode passar a vida se preocupando com os sentimentos mesquinhos dos outros. Mas, com quem está acima de você, é preciso adotar outra abordagem.”

“Toda superioridade é odiosa, mas a superioridade de um súdito com relação ao seu príncipe não só é estúpida, como fatal.”

### **Lei 2: Não confie demais nos**

# **amigos, aprenda a usar os seus inimigos**

“Cautela com os amigos – eles o trairão mais rapidamente, pois, são com mais facilidade levados à inveja.”

“Contrate um ex-inimigo e ele lhe será mais fiel, porque ele tem mais a provar.”

## **Lei 3: Oculte as suas intenções**

“Mantenha as pessoas na dúvida e no escuro, jamais revelando o propósito de seus atos.”

“Leve-os (os inimigos) pelo caminho errado para bem longe, envolva-os em bastante fumaça e, quando eles perceberem suas intenções, será tarde demais.”

“A honestidade é na verdade uma faca sem fio, mais sangra do que corta.”

## **Lei 4: Diga sempre menos do que o necessário**

“Quando você procura impressionar as pessoas com palavras, quanto mais você diz, mais comum aparenta ser e menos controle da situação parece ter.”

“A satisfação momentânea que se tem dizendo frases sarcásticas será menor do que o preço que se paga por ela.”

## **Lei 5: Tudo depende da sua reputação. Dê a própria vida para**

## defendê-la

“Com a reputação apenas você pode intimidar e vencer; um deslize, entretanto, e você fica vulnerável, será atacado por todos os lados.”

“Aprenda a destruir os seus inimigos minando as suas próprias reputações. Depois, afaste-se e deixe a opinião pública acabar com eles.”

## Lei 6: Chame atenção a qualquer preço



“Julga-se tudo pela aparência; o que não se vê, não conta. Não fique perdido no meio da multidão ou mergulhado no esquecimento”.

“Corteja a controvérsia, até o escândalo. É melhor se atacado, até caluniado, do que permanecer ignorado.”

## Lei 7: Faça os outros trabalharem por você, mas sempre fique com o

## **crédito**

“Use a sabedoria, o conhecimento e o esforço físico dos outros em causa própria... No final, seus ajudantes serão esquecidos e você será lembrado.”

“Os tolos dizem que aprendem pela experiência. Eu prefiro aproveitar a experiência dos outros.”

## **Lei 8: Faça as pessoas virem até você – use uma isca, se for preciso**

“Quanto mais gananciosos seus inimigos se tornam, mais podem ser levados de um lado para outro.”

## **Lei 9: Vença por suas atitudes, não discuta**

“Qualquer triunfo momentâneo que tenha alcançado discutindo é na verdade uma vitória de Pirro: o ressentimento e a má vontade que você desperta são mais fortes e permanentes do que qualquer mudança momentânea de opinião.”

## **Lei 10: Contágio: evite o infeliz e o azarado**

“A miséria alheia pode matar você – estados emocionais são tão contagiosos quanto as doenças.”

“Como se proteger de vírus tão insidiosos? A resposta está em julgar as pessoas pelo efeito que têm sobre o mundo e não pelas razões que dão pelos seus problemas.”

## **Lei 11: Aprenda a manter as pessoas dependentes de você**

“Você não precisa ser um gênio. Precisa ter habilidades que o façam destacar-se do grupo.”

“É melhor que as pessoas dependam de você por temer as consequências de perdê-lo do que por gostarem da sua companhia.”

## **Lei 12: Use a honestidade e a generosidade seletivas para desarmar a sua vítima**



“A essência da trapaça é a distração. Distraindo as pessoas a quem pretende enganar, você ganha tempo e espaço para fazer algo que elas não perceberão.”

## **Lei 13: Ao pedir ajuda, apele para o egoísmo das pessoas, jamais para a sua misericórdia ou gratidão**

“Pedir ajuda é uma arte, que depende da sua capacidade de entender a pessoa com quem está lidando, e não confundir o que você precisa com as necessidades dela.”

## **Lei 14: Banque o amigo, aja como espião**

“Conhecer o seu rival é importantíssimo. Use espiões para colher informações preciosas que o colocarão um passo à frente.”

“Deixe que os outros consultem o horóscopo ou cartas do tarô: você tem meios mais concretos de ver o futuro.”

## **Lei 15: Aniquile totalmente o inimigo**

“O inimigo perigoso deve ser esmagado totalmente... física e espiritualmente.”

“Se você teve apenas uma vitória parcial, vai inevitavelmente perder nas negociações o que lucrou com a guerra.”

## **Lei 16: Use da ausência para aumentar seu respeito e a honra**

“Você deve saber quando se afastar. Crie valor com a escassez.”

“É preciso aprender a se retirar no momento certo, antes que

as pessoas inconscientemente o forcem a isso.

## **Lei 17: Cultive uma atmosfera de imprevisibilidade**

“Às vezes, você precisa atacar de repente, deixar os outros tremendo quando menos esperam por isso... sem entender nada, eles ficam aflitos e, nesse estado, é fácil intimidá-los.”

## **Lei 18: Não construa fortalezas para se proteger. O isolamento é perigoso**

“Melhor circular entre as pessoas, descobrir aliados, se misturar. A multidão serve de escudo contra os seus inimigos.”

“O isolamento sempre precede a derrota e a morte.”

## **Lei 19: Saiba com quem você está lidando. Nunca ofenda a pessoa errada**

“Engane ou passe a perna em certas pessoas e elas vão passar o resto da vida procurando se vingar de você. São lobos em pele de cordeiro.”

“Se em algum momento, ao lidar com uma pessoa, você perceber um orgulho exageradamente sensível e ativo, fuja. Seja lá o que você estiver esperando dela, não vale a pena.”

## **Lei 20: Não se comprometa com**



## **ninguém**

“Tolo é quem se apressa a tomar partido... Mantendo-se independente você domina os outros – colocando as pessoas umas contra as outras, fazendo com que sigam você.”

“O desejo é como um vírus: se vemos alguém ser desejado por outras pessoas, tendemos a achá-lo desejável também.”

## **Lei 21: Faça-se de otário para pegar os otários – pareça mais bobo que o normal**

“Faça as pessoas se sentirem mais sofisticadas que você e elas baixarão a guarda. Elas o manterão por perto e quanto mais ficar por perto, mais chances terá de enganá-las.”

## **Lei 22: Use a tática da rendição: Transforme sua fraqueza em poder**

“Se você é mais fraco, não lute por uma questão de honra, é preferível se render.”

“Oferecendo a outra face, você o envaidece e desequilibra (o adversário). Faça da rendição um instrumento de poder.”

## **Lei 23: Concentre as suas forças**

“Ganha-se mais descobrindo uma mina rica e cavando fundo do que pulando de uma mina rasa para outra.”

“Basta encontrar petróleo uma vez – sua riqueza e poder estão garantidos para o resto da vida.”

## **Lei 24: Represente o cortesão perfeito**



“O cortesão perfeito domina a arte da dissimulação; ele adula, cede aos superiores e assegura o seu poder sobre os outros da forma mais gentil e dissimulada.”

“Você deve mudar o seu estilo e a sua maneira de falar de acordo com cada pessoa. Isso não é mentir, é interpretar, e interpretar é uma arte, não um dom divino.”

## **Lei 25: Recrie-se**

“O primeiro passo no processo de autocriação é a autoconsciência – o estar consciente de si mesmo como ator e assumir o controle da sua aparência e das suas emoções.”

## **Lei 26: Mantenha as mãos limpas**

“Você deve parecer um modelo de civilidade e eficiência: suas

mãos não se sujaram com erros e atos desagradáveis.”

“Em qualquer situação você deve sempre arrumar alguém para ser carrasco, ou o portador das más notícias, enquanto você só traz alegria e boas-novas.”

## **Lei 27: Jogue com a necessidade que as pessoas têm de acreditar em alguma coisa**

“As pessoas têm um desejo enorme de acreditar em alguma coisa. Torne-se o foco desse desejo, oferecendo a elas uma causa, uma nova fé para seguir.”

## **Lei 28: Seja ousado**

“Qualquer erro cometido com ousadia é corrigido com mais ousadia. Todos admiram o corajoso; ninguém louva o tímido.”

“O melhor lugar para começar a desenvolver a ousadia quase sempre é o delicado [mundo das negociações](#). Coloque o seu preço lá em cima e, depois, suba mais.”

## **Lei 29: Planeje até o fim**

“Quando você prevê várias etapas com antecedência e planeja seus movimentos até o fim, não será tentado pela emoção ou pelo desejo de improvisar.”

## **Lei 30: Faça suas conquistas parecerem fáceis**

“Não caia em tentação de revelar o trabalho que você teve – isso só despertará dúvidas. Não ensine a ninguém os seus truques ou eles serão usados contra você.”

## **Lei 31: Controle as opções: quem dá as cartas é você**



“As melhores trapaças são as que parecem deixar ao outro uma opção: suas vítimas acham que estão no controle, mas na verdade são suas marionetes.”

“Não deixe que a vítima tenha tempo para pensar numa escapatória. Enquanto tentam resolver o dilema, cavam o próprio túmulo.”

## **Lei 32: Desperte a fantasia das pessoas**

“Prometa uma grande e radical mudança – da pobreza para a riqueza, da doença para a saúde, da miséria para o êxtase – e você terá seguidores.”

## **Lei 33: Descubra o ponto fraco de cada um**

“Como todos tentamos esconder nossas fraquezas, há pouco o que aprender com o nosso comportamento inconsciente. O que vem filtrado nas pequenas coisas que fogem ao nosso controle consciente é o que você quer saber.”

“Frequentemente, o ponto fraco das pessoas é o oposto do que elas revelam.”

## **Lei 34: Seja aristocrático ao seu próprio modo: aja como um rei para ser tratado como tal**

“Não se deve confundir atitude de rei com [arrogância](#). A arrogância pode parecer um direito do rei, mas na verdade traz insegurança. É o oposto de um comportamento aristocrático.”

“Peça menos e é isso que conseguirá. Peça mais e estará sinalizando que vale uma fortuna.”

## **Lei 35: Domine a arte de saber o tempo certo**

“Mostre-se sempre paciente como se soubesse que tudo acabará chegando até você... Aprenda a esperar quando ainda não é hora, e atacar ferozmente quando for propício.”

“A paciência é inútil se não estiver combinada com uma disposição para atacar sem piedade o seu adversário no momento certo.”

## **Lei 36: Despreze o que não puder ter: ignorar é a melhor vingança**

“Quanto mais atenção você der para um inimigo, mais forte você o torna.”

“Desprezo é prerrogativa dos reis. Para onde o seu olhar se volta, aquilo que ele decide ver é que é real; o que ele ignora e dá as costas morreu.”

## **Lei 37: Crie espetáculos atraentes**

“Encene espetáculos para os que o cercam, repletos de elementos visuais interessantes e símbolos radiantes que realçam a sua presença. Deslumbrados com as aparências, ninguém notará o que você realmente está fazendo.”

## **Lei 38: Pense como quiser, mas comporte-se como os outros**

“Ao entrar em uma sociedade, deixe para trás as próprias ideias e valores e vista a máscara mais adequada ao grupo em que você se encontra.”

“Pessoas sábias e inteligentes aprendem cedo que podem exibir comportamentos e ideias convencionais sem ter que acreditar nelas.”

## **Lei 39: Agite a água para fisgar o peixe**

“Diante de um inimigo com cabeça quente, a melhor reação é não reagir: nada é mais irritante do que um homem que mantém a calma enquanto os outros a perdem.”

## **Lei 40: Despreze o almoço grátis**

“O que se oferece de graça, ou a preço de banana, quase sempre vem com a etiqueta de preço psicológica – sentimentos complicados de gratidão, concessões na qualidade e outras coisas mais.”

## **Lei 41: Evite seguir as pegadas de um grande homem**

“Não deixe que o vejam seguindo os passos do seu predecessor. Senão, você jamais o suplantará.”

## **Lei 42: Ataque o pastor e as ovelhas se dispersam**



“Ataca-se o pastor porque isso desanima totalmente as ovelhas. Desaparecido o líder, desaparece o centro de gravidade. Não há nada em torno do qual girar e tudo desmorona”.

“Mire os líderes, derrube-os e procure as infinitas oportunidades na confusão que se seguirá.”

## **Lei 43: Trabalhe o coração e a mente dos outros**

“A chave da persuasão é amolecer as pessoas, derrubá-las, gentilmente. Seduza-as com uma abordagem dupla: trabalhe com as suas emoções e jogue com suas fraquezas intelectuais.”

## **Lei 44: Desarme e enfureça com o efeito espelho**

“O espelho reflete a realidade, mas também é a ferramenta perfeita para ilusão. Quando você espelha os seus inimigos, agindo exatamente como eles agem, eles não entendem a sua estratégia.”

“O efeito espelho perturba os seus alvos, seja deixando-os irritados ou extasiados, e nesse momento você tem o poder de manipulá-los ou seduzi-los.”

## **Lei 45: Pregue a necessidade de mudança, mas não mude muita coisa ao mesmo tempo**

“Muita inovação é traumática e conduz à rebeldia.”

“Se a mudança é necessária, faça-a parecer uma suave melhoria do passado... e menos inovadoras do que são.”

## **Lei 46: Não pareça perfeito demais**

“Só os deuses e os mortos podem parecer perfeitos impunemente.”



“Cuidado com os disfarces da [inveja](#). O elogio exagerado é quase sempre um sinal certo de que a pessoa que está elogiando inveja você.”

## **Lei 47: Não ultrapasse a meta estabelecida**

“Nada substitui a estratégia e o planejamento cuidadoso. Fixe a [meta](#) e, ao alcançá-la, pare.”

“Não há melhor maneira para parar e se afastar do que depois de uma vitória.”

## **Lei 48: Evite ter uma forma definida**



“Aceite o fato de que mudar é certo e nenhuma lei é fixa.”

“Seja uma bola escorregadia e impossível de agarrar, que ninguém saiba o que o atinge ou onde estão os seus pontos

fracos.”

O que você achou das 48 leis do poder? Se gostou, ler o livro completo ou o resumo dele é uma boa dica para entender melhor o contexto das frases acima.

Vai aqui outra sugestão de leitura, mas agora, algo mais leve que as 48 leis do poder. Que tal conhecer a arte de [Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas?](#) Essa é mais obra fascinante!



Boa leitura!

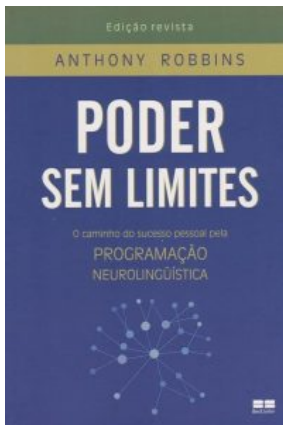
---

## 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](#)



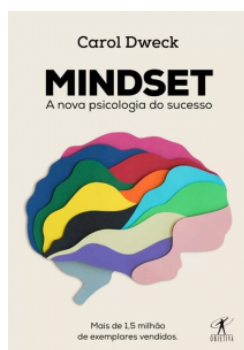
Muitas pessoas sabem o que é preciso para ter sucesso na vida, mas poucas realmente seguem em frente e fazem o que é necessário. Nesse livro, o autor lembra que, para melhorar sua qualidade de vida, você precisa dominar suas emoções, seu estado físico, seus relacionamentos profissionais e pessoais, seu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