

**FACULDADE FATEC FACULDADE DE TECNOLOGIA DE CURITIBA  
PÓS GRADUAÇÃO EM PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA:  
EDUCAÇÃO SISTÊMICA COM QUALIDADE DE VIDA- PRACTITIONER**

**O PODER DAS AFIRMAÇÕES POSITIVAS**

**SHIRLEY SLAVIERO PAZZINI**

**CURITIBA**

**2020**

**SHIRLEY SLAVIERO PAZZINI**

**O PODER DAS AFIRMAÇÕES POSITIVAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Metodologia Científica como requisito parcial para obtenção do título de Especialista no Curso de Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com Qualidade de Vida, Practitioner oferecido pela Faculdade FATEC.

Orientador (a): Vânia Lúcia Slaviero

**CURITIBA**

**2020**

# O PODER DAS AFIRMAÇÕES POSITIVAS

Shirley Slaviero Pazzini <sup>1</sup>

## RESUMO

A programação neurolinguística (PNL) convida a todos a embarcar na viagem do autoconhecimento, e este trabalho visa demonstrar como esta programação pode promover o autoconhecimento aos indivíduos que a descobrem, abre portas em todos os âmbitos da vida; pessoal, profissional e familiar, gerando a autotransformação. O autoconhecimento acontece quando traz luz as diversas possibilidades que cada indivíduo possui, respeitando o mapa de vida de cada ser.

**PALAVRAS CHAVES:** Programação Neurolinguística, Autoconhecimento, Transformação.

## ABSTRACT

The neurolinguistic program (NLP) invites everyone to embark on the viagem do autoconhecimento, and this work visa demonstrates how this program can promote or autoconhecimento to the individual that, at home, opens doors in all areas of life; pessoal, professional and familiar, generating autotransformação. Or self-knowledge happens when trace light to the various possibilities that each individual possesses, respecting or life map of each being

**KEY WORDS:** Neurolinguistic Programming, Self-knowledge, Transformation.

---

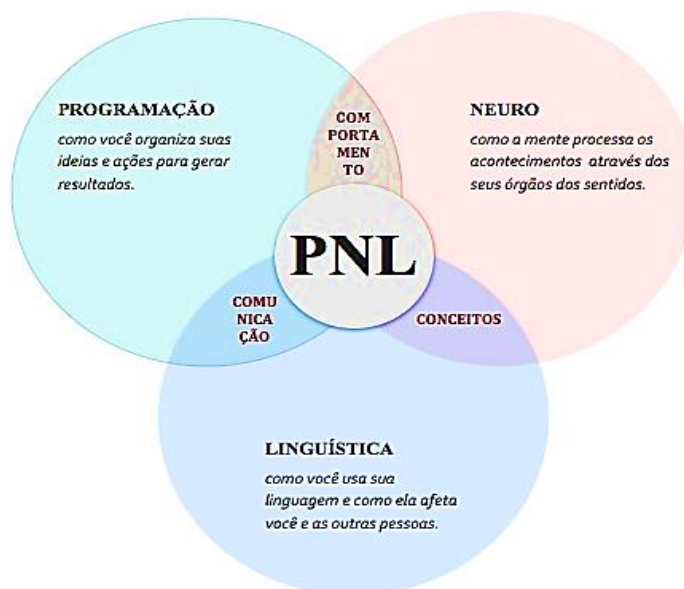
<sup>1</sup> Graduada em Química Industrial pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná no ano de 1980.  
E-mail – mgma@mgma.com.br

## INTRODUÇÃO

Os pensamentos e afirmações positivas ajudam a abrir a mente e melhorar a qualidade de vida de quem pratica, faz com que a consciência daquele diálogo interno constante em que muitas vezes a pessoa não percebe, desperte. Por isso a necessidade do quanto o vigiar, o observar, o quanto um mesmo pensamento domina a mente no dia a dia, pensamento este que na maioria das vezes não tem nada de positivo, ao perceber este processo mental e tendo em mãos técnicas simples e preciosas como a PNL, adquirindo ferramentas que ajudam a mudar completamente a maneira de pensar e de viver.

## DESENVOLVIMENTO

A PNL é como a física nuclear da mente. A Física lida com a estrutura da matéria, a natureza do mundo. A PNL faz a mesma coisa com a mente. Permite que as coisas sejam separadas em suas partes componentes para fazê-las trabalhar. "Poder sem Limites" - ANTHONY ROBBINS (1987).



Fazer afirmações positivas é escolher conscientemente os pensamentos certos que serão responsáveis pelos resultados que serão gerados no futuro. Todo pensamento é importante, sendo que, cada pensamento gerado tem um potencial que só conhecemos uma centelha.

É preciso estar atento aos pensamentos e às palavras ditas para começar a eliminar aqueles que criam as experiências que não desejamos para as nossas vidas.

As afirmações, tanto positivas quanto negativas, abrem portas. Elas são o ponto de partida do caminho para as mudanças na sua vida. Tudo o que disser ou escrever, hoje e amanhã, serão afirmações. Se você afirmar: “a minha saúde é má”, estará perpetuando um quadro triste sobre os seus problemas de saúde. É preciso estar atento aos pensamentos e às palavras que são expressadas para começar a eliminar aqueles que criam as experiências desnecessárias na vida.

... “cada pensamento que temos ou cada palavra que pronunciamos é uma afirmação. Todo o nosso diálogo interno é um fluxo de afirmações. Usamos afirmações a todo momento, consciente ou inconscientemente. Afirmamos e criamos as nossas experiências de vida com cada palavra ou pensamento. As afirmações expressam as crenças a respeito de nós e do mundo, que vão sendo construídas desde a infância.” LOUISE HAY ( 1984)

O problema coloca-se em saber que Afirmações utilizar para obter os melhores resultados na nossa vida e qual o método a ser utilizado. Na realidade não existe um a fórmula universal ou uma metodologia rigorosa a seguir. Existe, sim, um conjunto de importantes diretrizes que o vão ajudar a perceber como tudo funciona e a criar melhores formas de criar afirmações positivas próprias.

É preciso ser credível – As afirmações deverão ser credíveis para si. Deve-se acreditar na afirmação que está dizendo: Exemplo - “ Sou uma pessoa maravilhosa com muito para oferecer ao mundo” e, ao mesmo tempo não acreditar no que diz, o seu subconsciente poderá simplesmente rejeitar esta afirmação. Dizer algo como

“Estou aprendendo a aceitar-me tal como sou” poderá fazer toda diferença no que toca ao seu próprio sentimento de veracidade em relação à Afirmação.

Substituição – A cada vez que pensar ou disser algo de negativo a seu respeito procure substituir, de imediato, esse pensamento por outro associado, mas positivo. Devemos reeducar as palavras usadas e, principalmente, os nossos desejos. Eles são a chave para solidificar as mudanças favoráveis. Afirmações negativas que por vezes são proferidas automaticamente como, por exemplo, “Sou magra e não consigo engordar”.

Substitua por algo positivo como “Amo e aceito o meu corpo assim como sou e a cada dia que passa me sinto melhor, melhor e melhor”.

Postura mental - É importante dar atenção redobrada ao que pensa e faz ao longo do dia, pois a atitude mental é essencial para ativar as mudanças que deseja sentir na sua vida. Às vezes as pessoas pronunciam as afirmações uma vez por dia, logo ao acordar, mas durante o resto do dia reclamam o tempo todo. Também quando sentem-se tristes ou emocionalmente “ carregados”, torna-se mais difícil acreditar nas afirmações que são proferidas.

Por isso é imprescindível que se mantenha uma postura positiva diante dos conflitos cotidianos para se certificar de que não deixa de acreditar e de querer lutar por mudanças positivas. A partir desta compreensão e, munido da convicção de que é você que dirige sua vida em todos os momentos. Assim poderá escolher as palavras e frases que melhor descrevam o intuito a ser alcançado e caminhar confiante em direção de um futuro melhor.

Repetir, repetir e repetir – Uma vez que tenha criado as afirmações para a materialização dos seus desejos, tente repeti-las várias vezes ao dia. Lembre-se que o seu subconsciente está constantemente reproduzindo antigas mensagens negativas, as quais são importantes contrariar. Recita as Afirmações positivas de forma consistente, especialmente quando tomar consciência que está tendo pensamentos negativos, substitua-os, de imediato por outros positivos.

Mudar o foco quando um pensamento ruim se instala é uma estratégia bem interessante, faça um teste, caso não consiga pensar em nada melhor, pare por

instantes e observe o que está a sua frente ou, fixe seu olhar em um ponto e respire algumas vezes, tente não pensar em nada, isto ajudará a desviar sua atenção daquilo que lhe incomoda. Com a prática pode-se criar palavras ou mesmo frases que fazem sentido naquele momento e, repeti-las sempre que aquele pensamento ruim voltar, aos poucos este pensamento ou sentimento negativo vai perdendo força até não mais voltar. Ao formular frases, dizer somente aquilo que realmente quer e não o contrário, tudo o que for dito após um NÃO, a mente aceita como verdade.

Ao dizer: “Não quero ficar doente”, a mente registra ...”quero ficar doente”. Ao invés disso, repita: “Sou saudável”. Perceba a diferença quando se diz – “Eu estou” com o “Eu Sou”... da mesma forma quando se diz – “Eu tenho Fé”, substituindo por ... “Eu sou a Fé”...a convicção que se imprime é muito maior.

Crie frases afirmativas e repita várias vezes ao dia ou sempre que sentir necessidade.

A pessoa que aqui escreve faz repetições todas as manhãs ao acordar, por mais de 25 anos as seguintes frases.

Exemplificando:

- Eu e Deus somos UM, estou em segurança e tudo está bem no meu mundo.
  - No meu mundo tudo sempre dá certo
  - Tudo em mim é saudável.
  - Sou forte, saudável e próspera
  - A divina sabedoria me guia para o meu mais alto bem.
  - A provisão infinita se materializa em minha vida.
  - Deus provê todas as minhas necessidades.
  - Sou imune, sou saudável, sou feliz.
  - Eu mereço que tudo de bom aconteça em minha vida.
  - Eu permito que as boas energias e o poder curativo do Universo fluam para dentro de mim me dando plena saúde e confiança.

- Todas as minhas células são perfeitas e saudáveis.
- Deus é vida infinita que flui constantemente para dentro de mim, tornando minha vida cada vez melhor... melhor e melhor

Pode-se usar também somente palavras que realmente façam sentido para a pessoa e que tenham um real significado.

Exemplos:

- Deus
- Paz
- Equilíbrio
- Alegria
- Amor
- Saúde
- Gratidão
- Bem-estar
- Harmonia
- Sabedoria
- Serenidade
- Luz
- Boas energias
- Coragem
- Fé
- Confiança
- Segurança

Tudo tem que estar em consonância com aquilo em que acredita.

As crenças que se desenvolve durante a vida acreditando como verdade, muitas vezes bloqueiam o sucesso que poderia ser alcançado através das afirmações positivas.

“Não pense que é um processo mágico e que sua vida vai mudar de uma hora para outra. Porém, se persistir e escolher ter diariamente pensamentos agradáveis, positivos, que lhe deem satisfação, sem dúvida irá aperceber-se, aos poucos, das mudanças positivas em todas as áreas da sua vida.” LOUISE HAY(1986)



No livro “ A Cura Quântica”, do médico indiano DEEPAK CHOPRA (1989), demonstra como é importante para se compreender, a partir da Física Quântica e da medicina *Ayurvédica*, a relação entre corpo, a mente e os processos de cura por meio de pensamentos e afirmações positivas.

De fato, tudo parte de uma memória que o nosso corpo tem. Essas memórias que estão alocadas na nossa mente regulamentam toda a física e fisiologia do nosso corpo.

A PNL (Programação Neurolinguística) é um modelo de compreensão do funcionamento mental dos seres humanos baseado na ideia de interação entre mente, corpo e linguagem na criação de uma percepção absolutamente individual do mundo, percepção esta passível de ser alterada através da aplicação de uma variedade de técnicas. A PNL possui alguns pressupostos básicos bastante interessantes de serem levados em consideração quando se pensa a respeito das Afirmações positivas.

O terceiro pressuposto básico da PNL afirma que “ Se uma pessoa pode fazer algo, todos podem também, caso se comportem da mesma forma que as pessoas que conseguem”. Ou seja, ninguém é incapaz de absolutamente nada; se formos atentos aos padrões de comportamento de pessoas bem-sucedidas, em determinadas ações, e reproduzimos os seus comportamentos, também seremos bem-sucedidos. O ato de pensar, por si só e por incrível que pareça, é um comportamento. Os padrões de pensamento nada mais são que padrões de comportamento, onde muitos se dão de forma automática que mal se percebe quando um pensamento começa. Mas, se reproduzir os pensamentos de alguém que consegue fazer algo, também é possível alcançar.

Já o Quarto Pressuposto Básico afirma que corpo e mente são partes do mesmo sistema e que, desta forma, tanto os pensamentos alteram a fisiologia do corpo como a fisiologia do corpo é capaz de alterar a qualidade dos pensamentos. E se for analisar o terceiro e o quarto pressupostos em conjunto, então se é capaz de perceber o quanto estas questões alteram a qualidade das escolhas nas experiências de vida.

As afirmações positivas servem, neste contexto, como “rotas de fuga” aos padrões negativos cristalizados e absolutamente automáticos que por vezes se repetem sem que nem sequer seja percebido. O que quer dizer que utilizadas de modo consciente e treinando por repetidas vezes, vão alterar a fisiologia do todo sistema, potencializando os pensamentos positivos e como esta questão interfere na qualidade das escolhas e, sentimentos positivos e agradáveis ao invés dos negativos começam a predominar no dia a dia.

“Se o que você está fazendo não funcionar, faça qualquer outra coisa”, diz o Nono Pressuposto Básico da PNL.

“A maior insanidade que existe é continuar a agir da mesma forma e esperar obter resultados diferentes”, disse ALBERT EINSTEIN. Cabe avaliar, a cada dia, se a qualidade dos pensamentos está de acordo com o que deseja ser alcançado, se está aproximando ou afastando das metas que deseja experimentar enquanto realidade.

<https://esotericlink.com/blog/blog/2014/08/11/afirmacoes-positivas-sao-como-funcionam-porque-e-sao-poderosa>.

Abordagens da PNL para a afirmação positiva. RICHARD BANDLER E JOHN GRINDER (1975) não incluíram as “afirmações” em sua lista de técnicas de PNL. ROBERT DILTS (1975) na sua Enciclopédia de PNL traz afirmações de vencedor, dizendo:

“A afirmação é um método para criar, fortalecer e incentivar processos de autorrealização”. A afirmação envolve essencialmente a declaração verbal e o reforço das crenças fortalecedoras. O processo da afirmação envolve a repetição de uma série de declarações de crenças. Em muito a aspectos, as afirmações representam um exemplo fundamental de “programação neurolinguística”. ROBERT DILTS ( 1975)

Elas empregam o uso da linguagem para estabelecer e incentivar a programação mental positiva. De qualquer modo, os exemplos de afirmações de Dilts são baseados na realidade atual, são orientados aos processos, como por exemplo, “é possível para mim estar bem e saudável”, em vez de baseados nos resultados; “eu

estou saudável e bem”. A pesquisa acima sugere que, desde que as suas afirmações não desafiem a “realidade” do cliente, elas estão mais propensas a serem recebidas de forma positiva. <https://golfinho.com.br/artigo/como-fazer-melhor-uso-das-afirmacoes.htm>

Outro fator para levar em conta é a alimentação diária, por mais que se crie frases de saúde, e, ao mesmo tempo manter uma alimentação desregrada, totalmente processada, carregada de produtos químicos, onde toda a química interna do organismo seja alterada minando a saúde do corpo ao longo da vida, por mais que repita frases de saúde e bem-estar pouco efeito terá.

Nada funciona isoladamente, somos um todo, o físico, o mental, o emocional e o espiritual precisam estar em harmonia para obter melhores resultados.

Não fosse compreender que a saúde está vinculada a um nível diferente de estado, continuariam a colocar toda a confiança em diagnósticos aterrorizantes da medicina tradicional e nas drogas das indústrias farmacêuticas. No entanto, fica demonstrado que há algo para além dessa forma tradicional de conceber a saúde, o bem-estar, as práticas médicas e a cura.

Importante introduzir uma componente de emoção, ou seja, esforce-se por sentir de fato aquilo que diz. O seu subconsciente assimila melhor o lado emocional daquilo que está dizendo do que propriamente as palavras que utilizar. É completamente diferente dizer “Realmente me Amo e me aceito assim como sou!” Com um sentimento de amor e aceitação ou com um sentimento descredulo e indiferente.

Dar tempo ao tempo – Tudo leva o seu tempo e transformar pensamentos negativos em positivos não é um processo simples que se manifeste de um dia para o outro. Poderá demorar algumas semanas e mesmo até meses até que se percebam diferenças. Poderá até pensar que as Afirmações não estão funcionando. Caso isso aconteça, não desista e continue em frente. Muito provavelmente ocorrerá uma mudança gradual. Aos poucos começará a perceber que está com uma atitude bem mais positiva e irá dar-se conta de mais contentamento e alegria no seu dia a dia. Esse é o sinal que realmente as coisas estão dando certo.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A PNL traz ferramentas que possibilitam acessar o poder interno intrínseco em cada um, de que ninguém é refém de tratamentos que muitas vezes fazem mais mal do que bem. Com simples frases com afirmações positivas, quando proferidas com convicção e bem direcionadas e, com o autoconhecimento adquirido através dos pressupostos da PNL, muitas crenças limitantes podem ser substituídas por aquelas que dão poder, tornando melhor o dia a dia, deixando a vida mais saudável, mais confiante, leve e feliz.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DAY, LAURA. **Bem-Vindo a sua Crise**, Editora BestSeller, RJ. 2008

HAY, LOUISE. **Gratidão- Um Estilo de Vida**, Editora Nova Era, RJ. 2002

HAY, LOUISE. **Você pode Curar sua Vida**, Editora Nova Era, RJ. 1984

GORDON, RICHARD – **Toque Quântico...O Poder de Curar**, Madras Editora Ltda, SP. 2008

ROBBINS, ANTHONY . **Poder sem Limites**, Editora Best Seller, SP. 1987

SLAVIERO, VÂNIA LÚCIA. **A Cura pelas Metáforas**, Editora Appris Artera, PR. 2017

SLAVIERO, VANIA L. **De Bem Com a Vida Na Escola**. Editora Ground, SP. 2004.

### Outras referências

<https://esotericlink.com/blog/blog/2014/08/11/afirmacoes-positivas-sao-como-funcionam-porque-e-sao-poderosa> - Google – 10/12/20 – 18:00 h

<https://golfinho.com.br/artigo/como-fazer-melhor-uso-das-afirmacoes.htm>

10/12/2020 – 17:00 h

Trabalho apresentado dia 10 de Janeiro de 2021, no Curso de Especialização em Programação Neurolinguística: Educação Sistêmica com qualidade de vida - Practitioner , pela Faculdade FATEC, Paraná; pela aluna Shirley Slaviero Pazzini.  
Orientadora: Vânia Lúcia Slaviero

