



LUDGERO · MAIA  
COACHING & HIPNOSE

## Programação Neurolinguística

### O que é a PNL?

*A Programação Neurolinguística permite o desenvolvimento pessoal, entre outras vantagens, através de várias técnicas, que combinadas, nos permitem chegar mais além naquilo que nós somos, para onde queremos ir e qual o melhor caminho a seguir tendo sempre em conta que cada um de nós é um ser individual e completamente único. Na realidade a PNL ajuda a despertar a nossa verdadeira forma, trazendo para a realidade aquela pessoa que temos dentro de nós, mas que por várias razões acabamos por ir escondendo ao longo da vida e que nos causa sempre a sensação de frustração. Eu Ludgero Maia serei o teu agente de mudança que te permitirá ter uma nova estrutura mental e emocional para que possas ir a onde queres ir na vida, da forma que o precisas de fazer.*

### Aplicações da PNL:

*Fobias*

*- Depressão*

*- Distúrbios motores*

*- Doenças Psicossomáticas*

*\* Perceber e definir o que realmente quer na sua vida.*

*\* Qual o melhor caminho e como o construir num prazo razoável.*

*\* Comunicar da forma mais eficaz e eficiente em cada área da vida.*

*\* Lidar com os próprios hábitos comportamentais e emocionais.*

*\* Trabalhar internamente para se tornar-se uma melhor versão de si mesmo.*

*\* Conduzir a própria vida com o mapa e as ferramentas mais adequadas.*

PNL | Hipnose | Coaching | Points of You | Nirvana Meditation | Nirvana Teraphy | Nirvana Radionics | Formações | Palestras

Avenidas dos Pescadores 37  
914943115

[geral@ludgeromaia.pt](mailto:geral@ludgeromaia.pt)  
[www.ludgeromaia.pt](http://www.ludgeromaia.pt)



LUDGERO · MAIA  
COACHING & HIPNOSE

### *Enquadramento da PNL:*

*A PNL pode ser usada nos mais variados quadrantes, sendo que pode ser usado de forma individual (desde os 6 anos de idade até ao final da vida), pode ser usada para questões profissionais, pessoais, sentimentais, amorosas. Pode também ser usada para potenciais vendas, marketing, formações, na educação ou em terapia.*

### *Definição de PNL:*

*- A forma como organizamos as nossas perceções, através da linguagem da mente, de modo a criarmos a nossa realidade.*

*- O Estudo da estrutura da experiência subjetiva.*

*- O estudo da excelência.*

*- Um modelo da forma como codificamos, transferimos e mudamos comportamentos.*

*No fundo a PNL ajuda-nos a escolher melhor e mais acertado, já que tudo na vida são escolhas.*

### *História e enquadramento da PNL:*

*A programação neurolinguística teve origem no início dos anos 70, quando um Professor Associado da Universidade da Califórnia, em Santa Cruz, John Grinder, decidiu formar equipa com o estudante universitário, de nome Richard Bandler. Eram ambos fascinados pela excelência humana, o que os levou a modelarem os padrões de comportamento de alguns génios, previamente selecionados. Grinder e Bandler começaram o seu trabalho de pesquisa em PNL, modelando três pessoas: Fritz Perls, Virginia Satir e Milton Erickson. Ao codificarem os modelos de estrutura de trabalho destes três génios, nas suas respetivas áreas, começaram a criar os primeiros modelos da PNL, que foram dados a conhecer ao mundo nos livros "A estrutura da magia I e II" Desde essa altura até aos dias de hoje muito se desenvolveu e muitas técnicas foram acrescentadas e trabalhadas.*