

EXERCÍCIO DE REPROGRAMAÇÃO MENTAL: O DIAMANTE NO ESCURO



**PILAR DO MÉTODO PV: MINDSET
FOUNDATION (O ALICERCE)**

INTRODUÇÃO

Você é um **Diamante** de valor inestimável. Sua experiência, seu conhecimento e sua história são únicos. No entanto, o medo de falar em público ou a insegurança na comunicação agem como uma **casca bruta** que impede sua luz de brilhar. O **Método PV** começa aqui: na **Lapidação Interna**. Este exercício de 5 minutos é a sua primeira ferramenta para quebrar essa casca e liberar o seu brilho inabalável.

ESTRUTURA DO EXERCÍCIO (3 FASES)

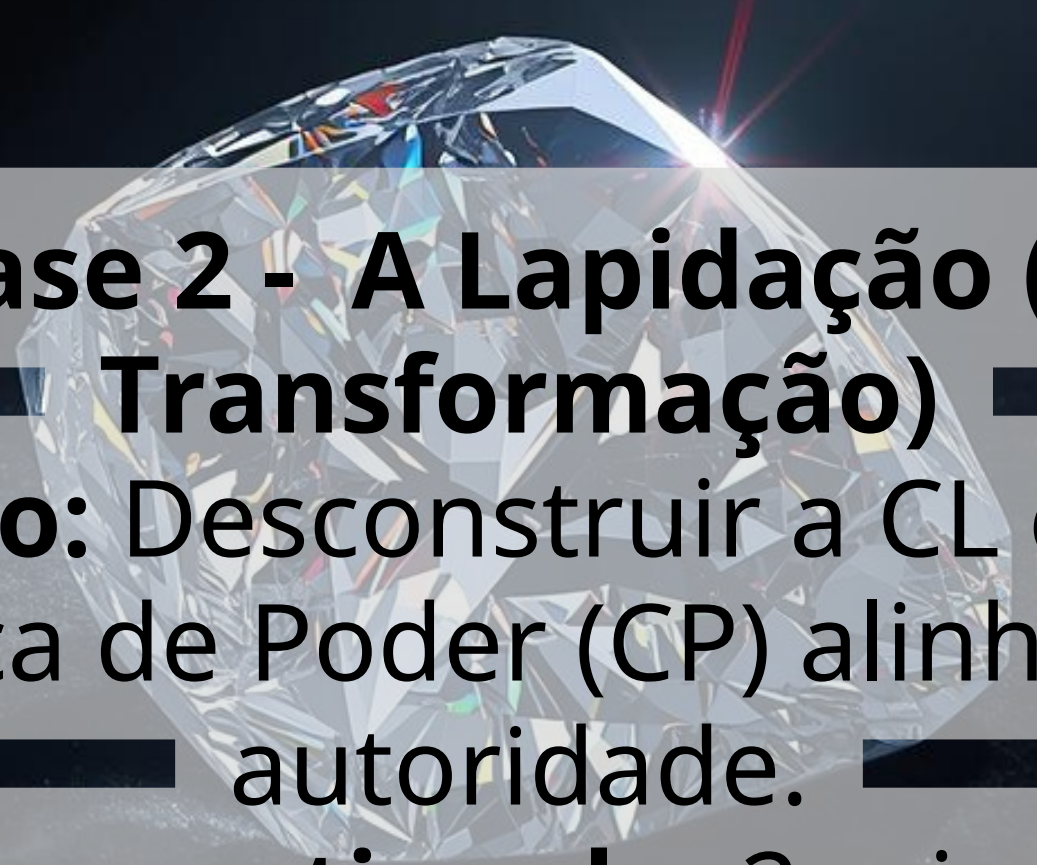
Fase 1 - O Diagnóstico da Casca

Objetivo: Identificar a Crença Limitante (CL) que sabota a comunicação.

Tempo estimado: 2 minutos

ESTRUTURA DO EXERCÍCIO

(3 FASES)



Fase 2 - A Lapidação (A Transformação)

Objetivo: Desconstruir a CL e criar a Crença de Poder (CP) alinhada à autoridade.

Tempo estimado: 2 minutos

ESTRUTURA DO EXERCÍCIO (3 FASES)

Fase 3 - O Brilho Inabalável (A Ancoragem)

Objetivo: Ancorar a CP no corpo e na mente através de uma afirmação de Alto Ticket.

Tempo estimado: 1 minuto

PREPARAÇÃO

Ambiente: Encontre um local calmo onde você não será interrompido.

Ferramentas: Apenas um papel e uma caneta.

Mentalidade: Este é um ato de coragem e construção. Você está construindo o seu Alicerce.

PASSO A PASSO



Lapidando o Diamante

FASE 1: O DIAGNÓSTICO DA CASCA (A CRENÇA LIMITANTE)

1. O Gatilho: Pense na última vez que você teve que falar em público (reunião, apresentação, pitch). Qual foi o pensamento exato que surgiu na sua mente que te fez hesitar, gaguejar ou sentir medo?

2. A Escrita: Escreva essa frase no papel. Ela é a sua **Crença Limitante (CL)**. Exemplos de CL: "Minha voz é fraca." / "Vou esquecer o que tenho que dizer." / "Eles vão me julgar." / "Não sou tão bom quanto os outros."

3. A Observação: Olhe para a frase. Reconheça que ela é apenas um pensamento, uma "casca" que você criou para se proteger, mas que agora te limita.

FASE 2: A LAPIDAÇÃO (A TRANSFORMAÇÃO)

1. A Desconstrução: Agora, vamos desconstruir essa CL. Para cada palavra negativa, encontre o oposto de Alto Ticket e Autoridade.

Exemplo: Se a CL é "Minha voz é fraca", a desconstrução é: "Minha voz é forte, clara e inabalável."

Exemplo: Se a CL é "Vou esquecer o que tenho que dizer", a desconstrução é: "Minha mensagem é estruturada, valiosa e flui com convicção."

2. A Criação da Crença de Poder (CP): Reescreva a frase, transformando-a em uma afirmação positiva, no presente e que reforce sua autoridade.

Exemplo de CP: "Eu sou o Arquiteto da minha mensagem. Minha voz é o Farol que guia a atenção do meu público."

FASE 3: O BRILHO INABALÁVEL (A ANCORAGEM)

1. A Ancoragem Física: Fique de pé, com a postura do **Arquiteto de Palácios** (ombros para trás, queixo levemente erguido, pés firmes no chão). Feche os olhos.

2. A Repetição: Repita a sua nova **Crença de Poder (CP)** em voz alta, 5 vezes. A cada repetição, sinta a energia da frase no seu corpo. Sinta a sua voz se tornando mais forte e a sua postura mais inabalável.

3. O Compromisso: Abra os olhos e escreva a sua CP no topo do seu papel.

Este é o seu novo **Alicerce** para a comunicação. Toda vez que a antiga CL tentar surgir, você a substitui imediatamente pela sua CP.

COMPROMISSO



Eu me comprometo a usar esta CP
como meu novo Alicerce de
Comunicação a partir de hoje.