



SEMELHANÇAS DA TÉCNICA DA “VISUALIZAÇÃO DE METAS” NO COACHING E TÉCNICA DA “REPROGRAMAÇÃO MENTAL” NA HIPNOTERAPIA: ESTUDO DAS SEMELHANÇAS E CRIAÇÃO DA “TÉCNICA DO ESTADO NEUTRO”

Rodrigo Meazzi

RESUMO

Este artigo busca comparar e integrar duas técnicas, uma que existe dentro do *coaching*, entendida como uma das ferramentas da administração e consultoria, chamada de a Visualização de Metas, e outra, dentro na Hipnoterapia, que é uma das várias técnicas da psicologia, chamada de Reprogramação Mental. A partir de um estudo bibliográfico comparativo, se propõe criar um novo conceito que integre as semelhanças de ambas, denominando como a “Técnica do Estado Neutro”, assim, se propondo a facilitar o alcance de conhecimento ampliado de objetivos pessoais e profissionais, dentro da administração e psicologia. O artigo também visa desmistificar a ferramenta da hipnose, mostrando que ela pode ser útil para os *coaches* e psicoterapeutas, em seus trabalhos de consultoria e atendimentos, quando utilizada para acessar o inconsciente e promover mudanças positivas na vida das pessoas. Além disso, o artigo oferece um guia para os interessados no tema, sugerindo uma linha de estudo que analise os dois conceitos teóricos com profundidade, permitindo um maior entendimento. Por fim, o artigo de maneira geral traça a história da hipnose, da hipnoterapia, do *coaching*, da Visualização de Metas e da Reprogramação Mental, mostrando como elas se relacionam e se desenvolveram como diferentes tipos de técnicas ao longo do tempo.

Palavras-chave: Hipnoterapia; Visualização de metas; Coaching; Reprogramação mental; Técnica do Estado Neutro.

1 INTRODUÇÃO

No contexto Administrativo e Psicológico, as empresas modernas perceberam que a produtividade e lucro estão relacionados diretamente com a felicidade do colaborador e a ausência do sentimento de alienação de uma função exercida. Assim tem ocorrido uma aproximação gradual destas duas escolas teóricas com essa finalidade. O primeiro passo é alinhar os conceitos teóricos destas. Este artigo analisa uma técnica comum usada dentro do *coaching*, com clientes que buscam uma meta específica traçada da interação entre o profissional e o cliente, chamada *Visualização de Metas* (Barbosa, 2018), que é semelhante a outra usada na prática da hipnoterapia entre terapeuta e pacientes, que desejam um futuro bem definido e programado, chamada *Reprogramação Mental*, segundo Ferreira (2013). Assim, tentar responder à questão: quais as semelhanças entre as duas? Elas podem ser juntadas em uma só? Como método de pesquisa foi feito o estudo bibliográfico do material, através de análise de livros e artigos específicos sobre os temas, através de definições-chaves como *coaching* e hipnose e após isso, considerar a possibilidade de que ambas possam se fundir, que chamaremos de *Técnica do Estado Neutro*, proporcionando aos futuros estudantes a



integração dos conhecimentos, já que nomear conceitos muito semelhantes ou que já existem, por questão de patentes e de propriedade intelectual, é algo comum no meio empresarial, conforme cita Jungmann (2010).

Também trata da história da hipnose, da hipnoterapia, do *Coaching*, da Visualização de Metas e da Reprogramação Mental. O artigo contribui também para desmistificar a ferramenta da hipnose, tornando-a comum a todos os praticantes de *coaching*, pois como observa D'Isola (2016) durante séculos ela foi relacionada exclusivamente a assuntos do meio ocultistas tais como “reservada aos iniciados” e que contava com “poderes sobrenaturais” e para espetáculos de palco, atraindo para si um público especialmente propício a enganadores e aproveitadores. A hipnose, como técnica auxiliar da psicoterapia, tem sofrido em nosso meio avanços e recuos segundo os entusiasmos ocasionais que desperta, conforme Alarcão e Mota (2019), além de tratar do reforço da união como ferramenta auxiliar na terapia cognitiva-comportamental, comprovando a eficácia da mesma, trazendo a psicologia da área mais filosófica, para científica, em concordância com Alves et al (2016) e Milling (2023).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HIPNOSE

Existem muitas definições de hipnose, elas têm se modificado através dos tempos e na visão de diferentes autores. Segundo a definição dada pela Associação Americana de Psicologia (Milling, 2023 p. 4-6), é um estado de consciência que envolve atenção focada e consciência periférica reduzida, caracterizado por uma maior capacidade de resposta à sugestão. Bauer (2019), define a hipnose como a absorção total da atenção do sujeito: essa seria alcançada através de uma indução ou de uma autoindução, absorvendo a atenção da mente consciente, e daria a oportunidade à mente inconsciente de se manifestar através dos fenômenos hipnóticos. A pessoa então experimenta um estado diferente de consciência, com a mente consciente focada e parcialmente alerta, enquanto sua mente inconsciente experimenta formas variadas de manifestar o inconsciente que normalmente não conseguiria acessar. Ela complementa, citando os chamados fenômenos hipnóticos, classificados por:

- a) *Rapport*: Este seria uma espécie de um laço invisível de confiança entre o hipnotizador e hipnotizado, geralmente adquirido já nos primeiros instantes e constantemente sofrendo manutenção para se manter estável, através de linguagem verbal e não verbal;
- b) Catalepsia: Fenômeno identificado como extrema rigidez muscular mediante vontade, como se que o hipnotizado se encontra inerte e sem vontade de se mover, usado muito em apresentações de palco no passado, no exemplo da ponte humana, onde o hipnotizado é colocado na vertical apoiado por uma cadeira na cabeça e outra nos pés e o hipnotista ou outro membro do espetáculo sobe em seu corpo, demonstrando como ele se encontra reto;
- c) Amnésia: Eliminação de memórias (falsas ou verdadeiras) de eventos dolorosos ou prazerosos do passado a pedido do hipnotista, podendo se estender ao conhecimento de certos números, palavras e até do próprio nome;
- d) Anestesia: Capacidade de deixar de sentir dor, era comum em guerras quando se não tinha acesso ao medicamento anestésico, e usada hoje em consultórios dentários para pacientes que possuem alguma alergia a anestesia;



- e) Analgesia: Conceito parecido com aquele citado logo acima, mas ao invés de total, parcial;
- f) Regressão do tempo: Trata de relembrar fatos gravados na memória, revivendo momentos passados, esquecidos ou não, verdadeiros ou não, tendo a vivência e a percepção de estar ocorrendo no aqui-agora, como se fossem reais e até mesmo, interagir com eles;
- g) Progressão de tempo: Trata de criar novos fatos nitidamente reais para a pessoa, vivendo momentos “futuros”, tendo a vivência e a percepção de estar ocorrendo no aqui-agora, sendo que a mente não distingue se é real ou não;
- h) Alucinações positivas: Fortalece através da sugestão um sentido deixando-o tão aguçado, que a mente cria uma nova realidade em torno um objeto comum;
- I) Alucinações negativas: Pode-se desligar um sentido ou um objeto real e esse se torna inexistente na realidade do indivíduo, como por exemplo, não enxergar uma pessoa à sua frente.

Já para Elman (1977), apontado como referência na área, a hipnose seria o ato de atravessar o fator crítico normalmente presente nos seres humanos, e estabelecer um pensamento exclusivo e persistente, ou seja, um estado ou situação em que o fator crítico está sendo ignorado, ao mesmo tempo que há um pensamento dominante, trazido pelo hipnotizador naquele momento, uma atenção exagerada num pensamento que faz esse fator deixar de existir. Usada nos palcos e na hipnose clássica, foi adaptada mais tarde pelo autor, a fim de utilização em terapia para o acesso imediato ao inconsciente.

Segundo Ferreira (2013), estudioso pioneiro sobre o tema no Brasil, o que caracteriza as manifestações da hipnose são as que ocorrem na vida diária sem que a maioria das pessoas perceba. Quando assistimos a um filme no cinema ou na televisão e estamos realmente gostando, nós nos emocionamos com as cenas do filme. Podemos rir, chorar, ficar revoltados ou alegres com determinadas cenas. Assim, segundo o autor, entramos no estado hipnótico a todo instante, sem nos darmos conta, e saímos dele também, sem esforço nenhum. A hipnose ocorre em vários ambientes e se torna desnecessária a presença do hipnotista. Um exemplo explorado é da “hipnose de estrada” ou “White Line Fever” termo cunhado por GW Williams, o estado de quando estamos dirigindo em direção ao trabalho e nossa atenção se perde, outro exemplo seria a razão pela qual nos emocionamos com as novelas, sabendo conscientemente que são atores representando papéis, assim como vivendo histórias parecidas. É um estado de transe no qual estamos familiarizados, e que não desperta sentimentos de estranheza, mantendo o equilíbrio homeostático do corpo, evocado pelos arquétipos, através da Estrutura Mítica do Monomito (Campbell, 2020)

Ainda segundo Ferreira (2013), cada cultura durante a história da humanidade tem usado a hipnose de uma forma ou de outra, com outro nome, e tem passado seus conhecimentos sobre o assunto adiante, permitindo seu melhor entendimento e utilização. Na maioria das vezes, é ocultada como conhecimento para poucos, proibido ou disfarçado atrás de rituais, como por exemplo, a evocação de espíritos, de mahatmas, de exus, de demônios e de anjos, com o passe magnético de Mesmer, e do espiritismo ou então o ritual de limpeza espiritual das igrejas pentecostais, segundo Quevedo (2022).

Segundo Uktam et al (2023) e Guerra et al (2003) e o exemplo mais famoso do uso da hipnose na antiguidade é na antiga Grécia e depois em Roma, nas *Asclepeions*, palavra derivada do antigo grego *Ἀσκληπιεῖον*, os chamados “templos do sono de cura”, onde através



da hipnose e da auto-hipnose, se produziam verdadeiros milagres, na época. O seu fundador, Asclepius, dizia que era tão bom médico que poderia até mesmo trazer pessoas da morte.

Segundo Alden e Heap (2000) a hipnose é e deve ser considerada como um fenômeno psicológico natural, e o papel do hipnotista é de um facilitador que auxilia o paciente a entrar neste estado alterado de consciência e de conduzir a essa pessoa a resultados combinados e esperados previamente.

Segundo D'Isola (2016), as definições e teorias acerca da hipnose citadas acima sempre dividiram os pesquisadores, e costumam agora ser agrupadas em dois grandes grupos: as teorias que consideram a hipnose um estado alterado de consciência e as teorias que consideram a hipnose como um fenômeno simplesmente de atenção concentrada, que ocorre naturalmente várias vezes por dia. o primeiro grupo então conhecido de “teorias de estado” e o segundo grupo como as “teorias de não estado”.

Teorias de estado: Também chamada de teoria Neo-Dissociativa. Segundo o autor, as induções hipnóticas propriamente ditas seriam capazes de criar uma divisão das funções de nosso cérebro. Dessa maneira, parte das funções que trabalham o juízo e processam funções executivas deste funcionariam normalmente, mas não seriam capazes de representar-se na consciência devido a existência de uma “barreira amnésica”, separando o consciente do inconsciente, ou seja, seria um indicativo claro e uma prova de que existiriam na nossa mente essas duas entidades nos indivíduos, o consciente, sendo a parte racional e objetiva desta, e o inconsciente, que não conheceria nem tempo ou espaço, o bem ou mal, certo ou errado, muito ou pouco, agindo mais de uma forma infantil.

Teorias de não-estado: Partindo de teorias como o Behaviorismo Radical, seu fundador, Skinner (2015), segue no oposto acima, sugerindo que as pessoas que estão hipnotizadas não estão em um estado alterado de consciência, esta afirmação não pode ser mensurada ou testada, portanto, seria mais uma discussão metafísica, sem aplicação na prática. As pessoas estariam apenas representando um papel que lhes é sugerido e esperado, buscando a aprovação da autoridade submetida. Não implica em fingimento, mas sim de uma forma de agradar o hipnotista, mesmo em forma culposa, não danosa.

2.2 HIPNOTERAPIA

Erickson apud Bauer (2019) informa que a indução e a manutenção do transe servem para promover um estado psicológico especial, no qual os pacientes podem associar e reconhecer suas complexidades interiores e utilizar suas próprias capacidades em manejá-las de acordo com sua experiência de vida. Ao contrário do que muitos imaginam, hipnoterapia não é uma linha terapêutica, conforme Resolução do Conselho Federal de Psicologia N.º 013/00, de 20 de dezembro de 2000. Ela somente veio a se associar com esse termo e na psicoterapia nos últimos anos como o “boom” das ditas Terapias Alternativas, com diferentes tipos de *coaching* e também o advento da PNL (Programação Neurolinguística) e mais atualmente, o *Mindful*. (D'Isola, 2016), abrindo a porta para declarações e procedimentos pseudocientíficos, tais como se fosse uma panaceia para todos os males (Facioli, 2016). Na verdade, a hipnose é uma das milhares de técnicas que podem ser aplicadas como um catalisador de processos terapêuticos, usada muitas vezes como “linha de frente” nos tratamentos psicológicos, pela maior eficácia e rapidez (Ferreira, 2013), (Elman, 1977), (Lynn, S. J. & Kirsch, I, 2005). Em outras palavras: é uma ferramenta que pode ser utilizada por psicólogos e outros profissionais, independentemente da sua linha teórica. Neste artigo,



chamaremos especificamente a hipnoterapia como o uso da hipnose tal como *ferramenta* durante o processo terapêutico, assim, diferenciando da que ocorre naturalmente como fenômeno mental, onde existe todo um *setting* formado em torno e de um objetivo específico do alívio de sintomas que estejam limitando a vida mental, física, social e laboral do paciente.

Segundo D'Isola (2016), técnicas da dita hipnoterapia se dividem em dois tipos: a Ericksoniana e a Clássica. A Clássica utiliza sempre uma linguagem de comando, embutida ou não, subliminar ou não, conhecida como “sugestão direta” ou “comando direto”. Exemplo: “Durma”, “Relaxe” e outros comandos na forma verbal imperativa, diretamente ao paciente na sua frente. É melhor usada por figuras de autoridades, por isso a importância de se criar uma imagem de si assim, quando for utilizar essa técnica. Possui a grande desvantagem de não possuir uma resposta boa a quem se opõe à autoridade. A técnica Ericksoniana, que deriva dos estudos de Milton Erickson, usa as chamadas sugestões indiretas. Exemplos de sugestões e comandos indiretos seriam “você poderia relaxar”, “você poderia dormir quando quisesse” ou então “você poderia se imaginar estando num campo, numa montanha ou numa praia, ou onde você achar mais relaxante” Essas sugestões indiretas são muito mais difíceis de resistir, porque elas muitas vezes não são reconhecidas como ordens pela mente consciente, já que geralmente são apresentadas na forma de metáforas e falsas escolhas. É usado muito na propaganda, oratória e na política, assim como na religião, na forma de contos e de exemplos indiretos, cheio de significados ocultos e arquétipos. Exemplos muito claros seriam as parábolas de Jesus, no novo testamento.

Kirsch e Braffman (2001) afirmam que o processo de melhora não é causado pelas vivências das recordações que existiram, já que a nossa memória é reconstruída a cada revivência, mas pelo efeito placebo que as emoções e a experiência de imaginação e habituação desencadeiam.

A hipnoterapia, segundo Ferreira (2013) aumenta enormemente as nossas capacidades de concentração, e com isso, pode-se obter enormes vantagens na vida, comparados a outras técnicas tradicionais, como a associação livre, podendo programar rápida, segura e eficientemente o benefício para si mesmo. O autor descreve exemplos de atletas que melhoram o seu desempenho com o uso dessas ferramentas, seja através de um profissional treinado, ou por si mesmo através da auto-hipnose. Assim, se a pessoa aprender como funciona o processo envolvido nesta técnica, entendendo que toda hipnose é uma auto-hipnose, percebido como um processo mental da pessoa, não influenciada pela outra, como queriam os místicos do passado fazerem todos acreditarem, poderá tirar proveito e benefícios honestos para toda a sua vida.

2.3 REPROGRAMAÇÃO MENTAL

Ferreira (2013) afirma que primeiro o objetivo é construído no mundo das ideias e depois colocado à luz da realidade através da mente e da ação. Quando auxiliado pelas sugestões terapêuticas, o paciente escolhe modificar a sua maneira de observar a sua realidade, de modificar ela, e ele começa a melhorar automaticamente.

Hilgard (1968) no seu principal e clássico trabalho discorre sobre o que é a hipnose e cita como características principais do estado hipnótico o abrandamento da função de planificação, a redistribuição da atenção, a amnésia para o que se divulgou durante o estado hipnótico, respostas às sugestões de modo literal, primitivo, demorando um pouco, a redução nos testes de realidade e tolerância, a disponibilidade para memórias visuais do passado, e a



umentada habilidade para a produção de fantasias, o aumento da sugestibilidade e o comportamento de desempenhar papéis, sendo estas últimas, usar para programar a mente da pessoa a ter metas fixas e facilitar a obtenção destas.

Segundo Ferreira (2013) a reprogramação mental na hipnose significa formar conceitos, sentimentos com imagens na mente. O ponto-chave seria visualizar-se como conseguindo, obtendo ou como já tendo feito, o que se deseja ou como quer ser, estar, sentir, fazendo. Então, para uma visualização eficaz dentro da terapia, que alcance a Reprogramação Mental com sucesso, é não tentar conseguir ou visualizar as metas para o futuro, através da imaginação, mas sim visualizar-se como tendo o resultado obtido, no tempo passado ou no presente, porque o inconsciente, ao contrário que afirma a maioria dos livros de autoajuda, não é onisciente nem onipotente, ele sim é limitado, não conseguindo distinguir entre o fato real e fato vivamente imaginado, para isso recorrendo a mecanismos superiores para distinguirmos o que existe ou é o que é imaginação, conforme aponta estudos de Dijkstra (2023). Assim, a principal diferença entre só imaginar e o visualizar efetivamente a meta a fim de fazer a Reprogramação Mental é a maneira de pensar: deve-se visualizar-se como já tendo as qualidades que se deseja ter, ou já tendo as coisas que gostaria, implantando no inconsciente uma memória aprendida de uma ação de sucesso, e passar essa informação no que se espera alcançar no futuro criando-se dois objetivos: 1- A visualização do objetivo realizado e 2- A visualização dos passos conduz a realização do objetivo.

Ferreira (2013) complementa, como usar dentro da clínica: A visualização é poderosa porque vem de dentro da pessoa e a pessoa acredita nela. A pessoa imagina, visualiza imagens de suas próprias memórias, experiências, sentimentos e pensamentos. Portanto, a pessoa está usando a linguagem do seu próprio subconsciente para estabelecer mudanças. Quanto mais praticar a visualização ou quanto mais utilizar imagens visuais, tanto mais fácil e detalhada será a visualização. A prática facilita a habilidade para visualizar. Geralmente, a visualização é feita após a pessoa entrar num estado de relaxamento físico, mental e psicológico. É preferível sugerir a visualização de imagens em todos os sentidos, visualizando-se vivamente as sensopercepções tácteis, olfativas, gustativas, auditivas, visuais e cinestésicas. Fazer o enunciado das imagens visualizadas de modo afirmativo e no presente do indicativo, detalhada e repetidamente. Descobrir o tipo preferido de visualização do paciente. Um paciente para relaxar pode responder melhor à visualização da sensação de pesado, outras à de leveza, outras à de aquecimento, outro à visualização das imagens auditivas de uma música, outro às imagens visuais de uma praia, outro às imagens gustativas de um alimento e outro às imagens de movimento de um baile. Segue o Quadro 1 com o script de reprogramação mental:

Quadro 1 - Script de Reprogramação Mental

Ferreira (2013) mostra várias técnicas de visualização (ou no termo de hipnose, Reprogramação Mental) para operar o paciente em transe, desde para parar de fumar até para se manter esbelto. Usaremos neste texto um script extraído diretamente deste livro: Após entrar em profundo relaxamento, e de fazer o paciente se imaginar num lugar calmo e seguro, iniciar com as frases, seguidas de pausas:
Fraseologia para o sucesso segundo Ferreira (2013, p.380):
1- Você cancela, você limpa da sua mente consciente e do seu subconsciente qualquer pensamento negativo e qualquer ressentimento;
2- Você elimina de sua consciência e de seu subconsciente toda idéia de fracasso;
3- Você tem autocontrole, poder, energia e está comprometido em melhorar.
4- Qualquer problema você resolve logo que surja;
5- Você é capaz de motivar os outros para que eles façam o melhor por você;
6- Você percebe os problemas como oportunidades;
7- Você merece ser bem-sucedido e ter sucesso;
8- Crie o sucesso dentro da sua mente e imagine-se sentindo sucesso;
9- Você se vê, se sente uma pessoa inteligente, capaz e realizadora;



- 10- Você visualiza-se uma pessoa bem-sucedida na vida e aceita totalmente o sucesso;
- 11- Você pode e você é capaz de tomar decisões;
- 12- Você visualiza-se tomando decisões rápidas e corretas;
- 13- Você tem cristalizado na sua mente o seu objetivo (afirmar seu objetivo);
- 14- Deixe a sua mente perceber outros aspectos do seu objetivo;
- 15- Você visualiza detalhadamente sua meta (afirmar sua meta);
- 16- Você todos os dias pensa detalhadamente em ter sucesso;
- 17- Você pode e você é capaz de obter muito, muito sucesso e ser um sucesso na vida.

Fonte: Extraído e adaptado de Ferreira (2013).

A imagem mental seria a representação de um objeto na ausência do dado sensorial aprendido anteriormente. É o que restou dentro de nós de uma percepção anterior, ou seja, uma cópia, uma folha de carbono da informação aprendida. As sugestões de imagens, a Reprogramação Mental, são importantes, segundo Ferreira (2013 p.96), por vários motivos:

- a) Com elas vamos incorporando ao nosso campo psíquico uma cópia de todas as experiências perceptivas, que poderão ser utilizadas livremente em nosso trabalho mental;
- b) Com as imagens prescindimos da presença dos estímulos, resultando em extrema comodidade mental, pois não há necessidade de recorrer ao estímulo que propiciou aquela imagem. Podem-se visualizar imagens não apenas visuais, mas imagens auditivas (como de sons, música), imagens de sensações, imagens táteis, imagens de calor, de frio, imagens com sensação de analgesia ou anestesia, imagens cinestésicas;
- c) As sugestões de imagens são sugestões que ampliam outras sugestões, porque criam imagens ou quadros mentais ou cenários com propósitos definidos. Como exemplo citamos cenários para rever o passado, cenários para sentir-se calmo, descansado e relaxado, cenários para criar um ambiente mais adequado às sugestões terapêuticas para a reprogramação mental;
- d) Reforça uma sugestão verbal;
- e) Reforça uma sugestão pós-hipnótica.

Assim, se imagem é representação de um objeto na ausência do dado sensorial aprendido anteriormente, Maltz (2015) afirma que a opinião que uma pessoa faz sobre ela mesma denomina-se autoimagem. A autoimagem seria então um retrato da pessoa, mentalmente construído decorrente do produto de experiências passadas, seus sucessos e seus fracassos. A autoimagem pode ser modificada: a visualização e conseqüente Reprogramação Mental é um dos instrumentos usados para isso. Essa ferramenta auxiliaria na construção de uma autoimagem positiva, removendo a visão distorcida de si mesmo, de seu futuro e de suas expectativas de uma forma muito pessoal, a chamada tríade cognitiva, termo criado por Beck (2011) que segundo ele, é decorrente de eventos e comportamentos disfuncionais no passado, e a construção de uma nova, mais baseada na realidade.

Segundo Kosslyn, Alpert e Thompson (1993) e Dijkstra (2023), o instrumento PET mostra que as sugestões de imagens intensamente vividas e as imagens reais de um objeto ou evento ativam as mesmas áreas cerebrais. Assim, reforça a ideia de que a nossa mente inconsciente não reconhece a realidade, aceitando tudo, independente se o estímulo seja uma coisa física, química, elétrica ou mental, que tenha acontecido ou não.

Fezler (1989) e Vetter, Smith, Muckli (2014), complementam, que, para a neurociência, a realidade é muito frágil, sendo ela o ponto básico, essencial, fundamental do benefício das informações obtidas pela imaginação e visualização. Isso advém do fato de que



quando a apenas a imagem mentalmente formada é suficientemente forte, pode produzir os mesmos efeitos que as imagens reais que você está contemplando. Um experimento que ilustra isso seria o *The Rubber Hand Illusion* e o *The self-conscious observer*. Considera-se três tipos de imagens para três finalidades, segundo Fezler (1989):

- a) Uma imagem específica para um problema específico: Por exemplo, se você joga futebol e deseja melhorar a sua performance, você deve imaginar estar jogando esse esporte e visualiza-se tocando na bola com a força adequada, com a inclinação adequada da perna, no preciso momento, e para colocar a bola corretamente no exato centímetro quadrado do gol, que você deseja, da quadra de esporte;
- b) Imagens para produzir um fenômeno específico. O mais estudado seria a analgesia hipnótica, usada por médicos e dentistas na falta de medicamento (como nas guerras) e alérgicos ao medicamento (cirurgia dentária);
- c) Imagem para fortalecer uma imagem. Essas imagens indicam para você trabalhar em relembrar sensações que não havia antes praticado criar, de lugares da qual a pessoa tem boas lembranças. São imagens familiares apresentadas aos pacientes como a visualização de uma praia, de um jardim, de um lago, de uma praça ou outro lugar que traga boas lembranças: localizações conhecidas dentro da hipnoterapia como “lugares seguros”. Essas imagens possibilitam o paciente desenvolver o poder de imaginação, relaxar e combater uma série de situações, como ataques de ansiedade, insônia e controle da raiva.

Davitz (1976), foi um dos primeiros a recomendar os cuidados para uma boa visualização para o fortalecimento de uma imagem e efetuar a Reprogramação Mental desta: a) Na visualização de um cenário passado, não associar com nenhum pensamento, sentimento ou experiência negativa, pelo contrário: procurar trazer uma ressignificação do momento experimentado; b) Associar com os cinco sentidos de forma mais intensa, mais viva e mais detalhadamente possível, com cores mais coloridas que o habitual, sons mais claros, etc.; c) Os componentes mais importantes do cenário imaginado são: a tranquilidade e a solidão, além de um sentimento de acolhimento e total segurança; d) Deve-se imaginar estar no centro da cena, tendo a experiência de todas as formas possíveis, e não apenas a vendo como quando assiste a um filme na televisão ou visualiza uma fotografia, mas de certa forma, como sendo algo interativo e com controle de ângulo, velocidade, etc.

Após o paciente ter tido essa experiência, se imaginando de forma intensa completamente no cenário, deve-se trazê-lo de volta para o local em que está no momento presente, de forma lenta, através de contagem, para evitar confusão mental na hora que despertar. Na hipnoterapia, segundo D’Isola (2016) antes de acordá-lo do transe, cria-se “um gancho” ou uma “âncora” para colocar essa pessoa imediatamente neste local ou sentir a sensação que sentiu novamente, seja tocando em alguma parte específica do corpo, ou repetindo uma palavra específica, reforçando que cada vez que praticar esse atalho, mais irá para esse local imaginado imediatamente, mais profundo e mais fácil, encurtando assim a parte do aprofundamento do transe, que dependendo da pessoa, pode levar de segundos a uma hora. Quanto mais praticar essa técnica, mais forte isso se torna, pois, se deixar de reforçar esse estímulo, a conexão mental some. Essa técnica primeiramente foi criada por Milton Erickson, pai da hipnose Ericksoniana, segundo Neubern (2013).

2.4 COACHING



A definição oficial proposta pela *International Coaching Federation* (ICF)(2020), a principal organização global sem fins lucrativos dedicada à formação e desenvolvimento de coaches, diz que coaching profissional é uma parceria com clientes em um processo criativo e instigante que os inspira a maximizar seu potencial pessoal e profissional. A ICF reconhece o franco desenvolvimento dessa profissão, considerada a que mais cresce no mundo, principalmente o coaching executivo, segundo Behlau et al (2022). Para Lotz e Gramms (2014, p. 17):

“O *coaching* é um processo que estimula reflexões para potencializar o desempenho e o aprendizado de um indivíduo, promovendo o desenvolvimento pessoal e profissional. O processo envolve a parceria entre dois atores: o *coach* e o *coachee*. O *coach* é o profissional que aplica o *coaching*, municiado pelo domínio de metodologias e ferramentas apropriadas para tal propósito. O *coachee*, ou o cliente, é o indivíduo que passa pelo ciclo de *coaching*”.

Assim sendo, o *coach* atua como um verdadeiro guia, sem opinar ou definir passos, apenas conduzindo a pessoa para um destino pré-fixado pelo cliente, permanecendo num estado neutro, ao mesmo tempo que atua diretamente na motivação para atingir esse objetivo. Segundo o autor, todos seguem os mesmos pressupostos mentais: a) As pessoas sabem mais do que elas acham que sabem: Por influência externa ou interna, elas têm uma autoimagem negativa de sua inteligência, que não corresponde com a realidade; b) Possuímos todos os recursos que necessitamos para operar mudanças: Muitas vezes, temos tudo que precisamos para sermos felizes ou atingirmos um objetivo específico, bastando apenas um pequeno empurrão ou algumas situações de vida para que ela possa a vir enxergar isso, conhecido como *insights*; c) As perguntas, úteis e estimulantes produzem mais resultados do que as ordens e comandos: corresponderia ao princípio básico da filosofia, que diz que não ter respostas certas seria a maneira mais correta para responder uma pergunta, assim plantando a semente e esperando que a pessoa dê a continuidade ao processo; d) Toda falha ou derrota representa uma oportunidade de aprendizagem: tudo na vida seria um eterno ciclo de erros e acertos; e) Metas desafiadoras fazem emergir o que as pessoas têm de melhor: é na crise que aparece o melhor de nós, de que realmente somos; f) Toda aprendizagem é precedida, de alguma forma, de experimentação: sem tentar, a pessoa nunca irá saber se daria certo, e que, a resposta não a pessoa já possui; g) Querer é o primeiro passo para fazer: Essa sendo a parte que nos interessa, pois, a técnica abordada neste trabalho é uma visualização clara deste objetivo, já delimitado na mente dos sujeitos.

Webb e Collins (2012) afirmam que as práticas de liderança e orientação são antigas, surgindo desde quando na antiguidade clássica, os filósofos gregos indicavam o caminho para os candidatos que se tornaram os seus sucessores. Mas o conceito de *coaching*, como conhecemos hoje, Segundo Lotz e Gramms (2014), é exclusivo da era moderna. Inicia-se no século XV, onde a palavra derivaria do húngaro *kocsi*, usada para determinar um modelo luxuoso e especial de carruagem feita no vilarejo de *Koc*. A palavra foi adaptada depois para outros idiomas, tais como *coche* em francês, *coach* em inglês, *coche* em português. O empregado que foi designado para conduzir as pessoas através dessa carruagem era o cocheiro. Assim, a função dele era de conduzir e procurar informar o passageiro os melhores caminhos e rotas a seguir, menos esburacadas e mais rápidas, sendo da responsabilidade total do que contrata os serviços a decisão de onde quer chegar, qual o destino final, segundo Bresser (2016)

A ideia de aplicar o conceito na educação de pessoas, ainda segundo Webb e Collins



(2012), não surgiu até o século XVIII, quando os alunos passaram a chamar de *coach* o professor, particular ou não, que lhes conduzia até a aprovação nos exames. No mesmo século, o termo passou a ser usado também nos esportes (treinador de esportes em inglês continua sendo *coach* até hoje) e somente no final do século XX começou a integrar a literatura *business* como conhecemos hoje. Segundo Lotz e Gramms (2014, p.46), o *coaching* se inspira de diversos autores e filosofias, entre elas poderíamos destacar como principais descritos no Quadro 2:

Quadro 2 - Comparação entre autores e inspirações

Autor	Inspiração
Sócrates	Teoriza que toda a verdade habita dentro de cada um e que a forma mais eficaz de trazer ela à tona é fazendo as perguntas certas, aprofundando nelas cada mais com mais perguntas, conduzindo um verdadeiro trabalho de parto de idéias;
Budismo:	Acata conceitos como a aceitação, a compreensão e o aprendizado, bem como tem como ensinar que a pessoa pode romper com a situação infeliz na qual está inserida, com atos de pura força de vontade, modificando a realidade na qual está inserida, retirando o excesso daquilo que não é a verdadeira felicidade, indo no caminho da iluminação.
Aristóteles	Confirma que somos um ser de hábitos e, ao tomar consciência dos seus, através do autoconhecimento, coisa que nenhum outro animal poderia fazer, podemos avaliar o que é bom e o que é ruim para a nossa vida, e assim dedicar-se a agir na mudança destes, agindo de forma mais racional possível, seguindo a vontade do cérebro, não do coração ou instinto, como fazem demais os seres vivos;
Psicologia positiva	Enfatiza a formação de imagens mentais e a prática de ações positivas. Agindo desta maneira, ocorre a modificação do meio que a pessoa vive e da mente do indivíduo, no sentido de somente “captar” o que há de positivo em cada situação, fazer dessa ação um hábito, transformando a realidade ao seu redor, tornando o Real mais suportável;
Teoria de Gestalt	Diz que ao mudarmos o ponto de vista da questão ou situação do observador, elas também mudam e o nosso conceito sobre os problemas também. Assim, não existirá certo e errado, é a consciência interna que conta.
Platão	Declara que devemos pôr nossa vida em constante movimento e ter a responsabilidade e a maturidade de assumir os nossos próprios erros e ações positivas, além de afirmar que existe uma verdade num mundo superior de idéias, onde o verdadeiro conceito existe, assim, afirma que a felicidade pode estar a um passo da zona de conforto.

Fonte: Adaptado pelo autor (2023).

O *coaching*, segundo Porché e Niederer (2002), seria um relacionamento que gera envolvimento com outra pessoa ou consigo mesmo, com a finalidade de atingir um determinado resultado, ou de adquirir as competências ou/e produzir uma mudança específica, combinada previamente. Assim, não significa apenas um compromisso com os resultados, mas sim perceber a pessoa como um todo, cheio de complexidades no seu desenvolvimento e na sua realização. Se esses fatores não estivessem em jogo, seria apenas um processo de educação e treinamento. O *coaching* trabalha mais a fundo, com o envolvimento na vida da pessoa e um desejo sincero de ver ela atingir os objetivos combinados previamente.

Chiavenato (2021) complementa que através do processo de *coaching* novas competências vão surgindo sem controle dos envolvidos, tanto para o *coach* quanto para seu cliente, o *coachee*. O autor também afirma que *coaching* é mais do que um treinamento propriamente dito, o profissional contratado deve permanecer com o cliente até o momento em que ele atinja o resultado combinado, sendo essa uma grande diferença do treinamento, na qual o instrutor dá apenas regras e passos para serem cumpridos e depois se ausenta da vida do aluno: o *coach* ao contrário, vai adaptando as competências de cada cliente para que o resultado fique mais fácil de alcançar. Assim sendo, cada cliente difere do outro e consequentemente, o método tem de ser diferente e adaptado do outro. Segundo os autores Gaspar e Portásio (2009 p.32), trata-se de “uma filosofia de liderança que acredita no pressuposto de que a aquisição e o desenvolvimento são processos ininterruptos e da responsabilidade de todos, e não somente de acontecimentos isolados e restritos no tempo e estimulados pelas chefias”.

Tendo em conta o referido acima, podemos sintetizar o *coaching* como sendo um processo (ou seja, com início, meio e fim) que tem como objetivo descobrir o conhecimento



de si próprio dentro da pessoa e ajudar a criar o desejo de melhorar a sua vida ao longo do tempo.

2.5 VISUALIZAÇÃO DE METAS

Segundo Schippers, Scheepers e Peterson (2015), a ferramenta de visualização de metas pode favorecer e até potencializar para alcançar um objetivo. Esse estudo da Universidade de Toronto denominado *A scalable goal-setting intervention closes both the gender and ethnic minority achievement gap* fez o acompanhamento de 700 estudantes na qual fizeram exercícios curtos de escrita durante aproximadamente dois anos. Esses eram basicamente sobre eventos passados da vida deles, especialmente sobre momentos decisivos que viveram no passado. Depois, usaram essas memórias para escrever um passo a passo que os ajudasse a atingir esses objetivos. Os resultados mostraram que aqueles estudantes submetidos que haviam escrito objetivos conseguiram notas melhores. Assim, de acordo com os autores da pesquisa, uma maior formalização, delimitação e foco dos objetivos ajudariam os estudantes a transformá-los em realidade, ou seja, sonhos bem registrados tendem a se tornar realidade mais fáceis, transformando então a visualização de metas em uma poderosa ferramenta para que eles se tornem realidade.

Krausz (2011, p.26) diz que as pessoas dispõem de todos os recursos que necessitam para operar mudanças, e sabem mais do que acham que sabem: Querer é o primeiro passo de fazer. É preciso ter o máximo de desejo por algo desde o começo, ou então ele pode desaparecer pelo caminho, perdendo o foco. Assim a visualização de metas é essencial para se operar uma mudança verdadeira na história do cliente, sem isso, sem esse desejo sincero e verdadeiro, visualizando-se já com o objetivo alcançado, o esforço será maior.

Lages e O'Connor (2018, pg 22-23), com base em conhecimentos da programação neurolinguística afirmam que as pessoas agem da melhor maneira de acordo com os recursos disponíveis naquele momento e querer é fundamental para colocar as pessoas em movimento. Com esse conhecimento, imagens mentais, diálogos internos, sensações e sentimentos vão constituir a base para a construção de recursos mentais e físicos no futuro, ou seja, a visualização de metas é uma das ferramentas básicas para se conquistar o que quer que seja. Sem isso, corre-se o risco de não ter foco e a nossa vontade e energia, que é em quantidade limitada, se dispersa em coisas completamente diferentes e muito rapidamente. Assim, é fundamental para se atingir qualquer objetivo, a curto, médio ou longo prazo.

A programação neurolinguística (PNL), segundo Tosey e Mathison (2006) é uma abordagem de comunicação revolucionária de desenvolvimento pessoal e de psicoterapia moderna, que surgiu em meados da década de 70, criada por Richard Bandler e John Grinder. Estes afirmam que existe uma conexão entre os processos neurológicos da linguagem e os padrões comportamentais aprendidos através da experiência, e que estes podem ser acessados e alterados para se alcançar informações específicas na mente do sujeito e nas metas da vida. Uma das bases mais firmes desta teoria é a da visualização de metas, usada no *coaching* da mesma maneira.

Barbosa (2018) afirma que ferramenta da Visualização de Metas, usada dentro do *coaching*, não se modificou conforme tempo, mas sim foi sendo adaptada, mas, em sua essência, o objetivo da ferramenta continua sendo o mesmo: de maximizar a autoconfiança do *coachee* e acostamá-lo a ter plena aplicação de seus recursos internos. Essa técnica é efetiva para aqueles casos em que o *coachee* já definiu seu objetivo corretamente, ou meta, e precisa



melhorar sua autoconfiança para isso. Ela consiste de um script para guiar o *coachee* e prepará-lo para acessar seus recursos internos.

Quadro 3- *Script* de visualização de metas

(As pausas são representadas pelos 3 pontos).

Feche seus olhos..., relaxe e respire devagar e profundamente... observe os sons do ar entrando e saindo, bem como os seus sentimentos... (Espere pelo menos seis respirações completas).

À medida que inspira, associe uma cor para positividade e quando expirar... associe outra cor para a negatividade... (permita pelo menos três respirações completas).

Agora relaxe os músculos em torno dos olhos... (Dê tempo ao seu *coachee* para fazer isto. Então assegure que ele está totalmente relaxado, antes de continuar. Você poderá verificar através da sua respiração, calma, regular e profunda).

Agora se foque no seu estado desejado, em como você gostaria que as coisas fossem... (Pausa longa)

Como você gostaria de ser quando você acordasse em um dia típico...? Imagine quanto tempo realisticamente falando, seria necessário para atingir esta meta. Três meses, seis meses, um ano, dois anos?... (Pausa mais longa)

Quaisquer seja a escala de tempo necessária, avance no tempo em sua mente... E imagine-se acordando em um dia típico quando já tiver atingido esta meta... (Pausa longa)

O que você vê... Ouve... E sente agora que você sabe que já atingiu este objetivo?... Qual é a sua evidência...? (Pausa longa)

Construa uma imagem em cores e em 3D..., olhe através dos seus próprios olhos como se você estivesse realmente lá... (Pausa longa)

Observe o brilho, as sombras, a profundidade e nitidez das cores na sua imagem... (Repita) (Pausa longa)

Como é o cenário próximo e ao fundo...? Obtenha uma imagem muito clara e observe o que você está vendo e sentindo... (Se você sabe a meta do *coachee*, você pode descrevê-la aqui. Então faça outra pequena pausa)

Agora acrescente os sons.... O que você ouve...? Que tipo de vozes ou sons...? Qual é o volume, tonalidade, ritmo destes sons...? (Pausa longa)

Você agora pode observar o seu diálogo interno. O que você está dizendo para você mesmo...? (Pausa longa)

Qual o tom de voz você está usando para falar consigo mesmo...? Excitado, entusiasmado, animado...? Ou você está orgulhoso de si mesmo por ter chegado onde queria? ... (Pausa mais longa). Como lhe parece o futuro agora...? Como se sente...? Como você se comporta ao sentar..., entrar em uma sala..., ao sorrir...?

Como você reage no seu próprio corpo: observe o estômago, seu peito, seus músculos... Como você carrega sua própria cabeça...? Como você conversa...? Como é sua vida agora...? (Pausa longa)

Obtenha uma ideia e imagem muito claras usando todos os seus sentidos, de como é sua vida agora que você atingiu o que tanto queria... (Pausa longa)

Agora avance mais seis meses no seu futuro... (Repita) (Pausa longa)

Você tem vivido este sonho por seis meses.... Como tem sido esta experiência...? Como é olhar para trás seis meses... antes e perceber que você atingiu o que tanto queria...? Como você viu todo o caminho percorrido até hoje..., em que todos os obstáculos já foram superados..., (Pausa longa)

O que você deve ter observado durante a sessão de hoje, qual foi a vantagem de ter imaginado o futuro e experienciado suas reações ao sucesso...? (Pausa longa)

Quando você abrir seus olhos, você se sentirá totalmente refeito... e pronto para acessar todos os recursos e alcançar aquela meta. (Pausa).

Fonte: Extraído e adaptado de Barbosa (2018).

Para exemplificar isso, no *coaching*, existe uma relação entre o mito da caverna de Platão (2006) e o desafiar a percepção do indivíduo de como constrói a respeito da sua realidade. Assim sendo, aquilo que as pessoas percebem, nem sempre é a realidade em si, o papel do *coach* é questionar a respeito disso para se focar no objetivo, atuando como um guia, um condutor. Qualquer ação ocorre primeiramente na mente, por isso, a importância de imaginar primeiro, atuando através da visualização de metas, usando a primeira pergunta, no momento que o cliente chega na clínica: *Qual a sua meta, qual o seu objetivo, o que você quer?*

2.6 ESTADO NEUTRO

Assim sendo, conforme acima citados, os conceitos e técnicas são praticamente os mesmos, colaborando na integração das duas, através de um novo conceito chamado *Técnica do Estado Neutro* que envolveria juntar as técnicas de *Reprogramação Mental e a Visualização de Metas*, em um conceito, podendo ser usada na gestão de um negócio ou na superação de uma dificuldade, partindo das seguintes semelhanças na aplicação:

- a) Promover o transe hipnótico através da ajuda de um profissional ou a auto-hipnose;
- b) Imaginar-se num lugar seguro familiar que possa existir ou não, os quais os aspectos mais



importantes do cenário imaginado são: a tranquilidade, um sentimento forte de acolhimento e total segurança;

c) Imaginação específicas e criativas para um problema específico: Visualizar com maior detalhamento possível, com o uso da hipnose, a resolução, através da imaginação, podendo fazer uso de metáforas, parábolas, histórias de superação na qual o protagonista seja o paciente ou de figuras que ele admira, para promover a habituação disto como resolvido na mente de várias maneiras possíveis;

d) Evocar sentimentos adequados para um problema específico: Imaginar o sentimento de resolução do problema, tais como a alegria intensa, o alívio imediato e libertação ao evocar a imagem que atormenta a pessoa, imaginando-a agindo melhor no futuro quando o problema vier.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme este artigo, a ferramenta da *Reprogramação Mental* teria como objetivo conduzir a ideia dos pacientes, que é construída primeiro no mundo das ideias, à luz da realidade por meio da mente e da ação; já a técnica de *Visualização de Metas* trata de conduzir as ações que ocorrem na mente dos clientes, através da imaginação detalhada do evento primeiro. Assim, podemos intuir que ambas representam a mesma ideia, dentro da mesma teoria geral, assim, podemos classificar para fins de pesquisa e integração de técnicas, chamado unicamente ambas *Técnica do Estado Neutro*, que colaboraram em tempo e eficácia no tratamento.

Ou seja, as ferramentas descritas neste trabalho, tanto dentro da neurolinguística, assim como da hipnose e do *coaching*, necessitam ter um único nome, pois como citado na pesquisa bibliográfica, é uma das ferramentas básicas para se conquistar o que quer, e todas têm mais pontos em comum que pontos a considerar, não devendo ambas serem tratadas como técnicas em sentidos opostos. Assim, poderemos usar todo esse conhecimento para o bem comum, dentro de um contexto científico para que todos atinjam os seus objetivos de maneira mais fácil. Em futuros trabalhos pode-se relacionar mais características em comum de outros conceitos e técnicas destas teorias e integrar de maneira definitiva em uma só. Neste, devido a limitação de tempo e espaço de escrita, não foi possível alcançar toda a bibliografia existente, assim como houve dificuldades de conseguir livros e artigos mais atuais sobre o tema. Também pode-se averiguar quais seriam as limitações dessa técnica, ou melhor, suas delimitações (até onde e como podem ser usadas, quais os cuidados) e ampliar essa *Técnica de Estado Neutro* para que fosse aplicada junto a empresas e instituições públicas, centro de recuperação de dependência química e penitenciárias e testar a sua aplicação e eficácia para uma visualização de um futuro mais positivo.

REFERÊNCIAS

ALARCÃO GG, Mota A. **História crítica da hipnose na psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Brasil, entre 1930-1970.** Interface (Botucatu). 2019; 23: e180346

ALDEN, P., HEAP, M. **Hypnotic pain control: Some theoretical and practical issues.** Int J Clin Exp Hypnosis, 1998;46 (1) Abstracts. Disponível na URL



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9439103/> Acesso em 07 jun. 2023.

ALEGORIA da Caverna. In: **Wikipédia**: a enciclopédia livre. Wikimedia, 2006. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Alegoria_da_Caverna>. Acesso em 18 jul. 2023.

ALVES, Hellen Cristina De Oliveira et al. **Hipnoterapia cognitiva como ferramenta auxiliar no processo de aprendizagem**. Anais III CONEDU... Campina Grande: Realize Editora, 2016. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/21174>>. Acesso em: 27 jun. 2023.

BARBOSA, Adi. **Ferramenta de coaching**: Visualização de metas. Portal Ferramentas de Coaching, 2018. Disponível em: <<https://ferramentasdecoaching.net/ferramenta-de-coaching-visualizacao-de-metas/>>. Acesso em 30 abr. 2019.

BAUER, Sofia. **Manual de hipnoterapia ericksoniana**. Campinas: Editora Wak, 2019.

BEHLAU, M., MADAZIO, G., PACHECO, C., VAIANO, T., BADARÓ, F., & BARBARA, M.. (2022). **Coaching profissional versus coaching vocal: similaridades e diferenças**. Codas, 34(4), e20210003. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021003>

BECK, Aaron. **Terapia Cognitiva da Depressão**. 2 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2011. p.215-220.

BRESSER F, Wilson C. **What in coaching?** In: Passmore J, editor. Excellence in coaching: the industry guide. 3rd ed. London: Kogan Page; 2016. p. 11-32.

CAMPBELL, J. **The Hero with a Thousand Faces**. Joseph Campbell Foundation; 3ª edição, 2020.

CHIAVENATO, I. **Construção de Talentos**. 3. ed. Rio de Janeiro: Campus, 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Resolução CFP nº 013/00, de 20 de dezembro de 2000. **Aprova e regulamenta o uso da hipnose como recurso auxiliar de trabalho do psicólogo**. Brasília: CFP, 2000.

DAVITZ J, Cook H. **60 segundos para a expansão da mente**. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1976. p.11-20.

DIJKSTA, N., Fleming, S.M. **Subjective signal strength distinguishes reality from imagination**. Nat Commun 14, 1627 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41467-023-37322-1>

D'ISOLA, Alberto. **Mentes Fantásticas**. São Paulo: Universo dos Livros, 2016.



ELMAN, Dave. **Hypnotherapy**. Glendale: Westwood Publishing, 1977.

FACIOLI, A.M. (2006). **Hipnose: fato ou fraude? Teoria e técnica em uma abordagem psicodinâmica e evidências experimentais**. Campinas: Átomo.

FERREIRA, Marlus Vinicius Costa. **Manual Brasileiro de Hipnose Clínica**. São Paulo: Atheneu, 2013.

FEZLER W. **Creative imagery**: How to visualize in all five senses. New York: Fireside, 1989. p.27-41, p.59-79.

GASPAR, D.J.; PORTÁSIO, R.M. **Liderança e Coaching**: Desenvolvendo pessoas, recriando organizações. Revista de Ciências Gerenciais, São Paulo, v. 8, n. 18, p.17-41, out. 2009.

GUERRA, Amílcar et al. **Novas Investigações no Santuário de Endovélico (S. Miguel da Mota, Alandroal)**: a Campanha de 2002. Revista Portuguesa de Arqueologia, v.6, n.2, 2003. p 415-479.

HILGARD, ER. **The experience of hypnosis**: a short version of hypnotic susceptibility. New York: Harcourt, Brace & World, Inc., 1968. p.97-119,191.

JUNGMANN, D. M. **A caminho da inovação: proteção e negócios com bens de propriedade intelectual: guia para o empresário** /Diana de Mello Jungmann, Esther Aquemi Bonetti. – Brasília: IEL, 2010.

KIRSCH, I. & Braffman, W. **Imaginative Suggestibility and Hypnotizability**. **Current Directions in Psychological Science**. Journal of Personality and Social Psychology , 77, 578–587.. 2001.

KOSSLYN S., ALPERT N.M., THOMPSON W.L., MALJKOVIC V., WEISE S.B., et al. **Visual mental imagery activates topographically organized visual cortex: Pet investigations**. Journal of Cognitive Neuroscience, Cambridge, n 5: 263-287, 1993.

KRAUSZ, Rosa R. **Coaching Executivo: A Conquista da Liderança**. São Paulo: NBL Editora, 2011.

LAGES, Andrea & O'CONNOR Joseph. **Coaching com PNL. Guia Prático Para Alcançar o Melhor em Você**: o guia prático para alcançar o melhor em você e em outros. 4ª ed. Rio de Janeiro: QualityMark, 2018.

LYNN, S. J. & Kirsch, I. **Essentials of Clinical Hypnosis: An Evidence-based Approach**. Washington, DC: American Psychological Association (APA), 2005.

LOTZ, Erika Gisele; GRAMMS, Lorena Carmen. **Coaching e Mentoring**. Curitiba: Intersaberes, 2014.



MALTZ M. **Master the magic power of self-image psychology**, Audiobook, 2015. Cassette productions Unlimited, Inc. and Audio Renaissance Tapes Inc. 52 min.

ERICKSON, Milton H. & ROSSI, Ernest L., **The Collect Papers**, The Nature of Hypnosis and Suggestion. New York: Irvington Publishers, Inc., 1980, vol. 4, p. 38.

MILLING, Leonard S. **Evidence-Based Practice in Clinical Hypnosis**, American Psychological Association, 2023.

NEUBERN, M. da S.. (2013). **Hipnose, dor crônica e técnicas de ancoragem: a terapia de dentro para fora**. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 29(3), 297–304.
<https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000300007>

PORCHÉ, Germaine; NIEDERER, Jed. **Coaching: O apoio que faz as pessoas brilharem**. Rio de Janeiro: Editora Campus, 2002.

QUEVEDO, Oscar González. **O que é Parapsicologia?** 38ª ed. São Paulo: Loyola, 2022.

SCHIPPERS, Michaéla C., SCHEEPERS, W. A., PETERSON, Jordan B. **A Scalable goal-setting Intervention Closes Both the Gender and Ethnic Minority Achievement Gap**. Springer Nature Publishing, New York, 2015. Disponível em:
<<https://www.nature.com/articles/palcomms201514#discussion>> Acesso em: 20 de jun.2019.

SKINNER, B. F. **Verbal Behavior**. Cambridge, MA: B. F. Skinner Foundation, 2015.

WEBB, Keith E.; COLLINS, Gary R. **The Coach Model for Christian Leaders: Powerful Leadership Skills for Solving Problems, Reaching Goals, and Developing Others**. Seattle: Active Results LLC, 2012.

TOSEY, P. & MATHISON, J. **Introducing Neuro-Linguistic Programming**. University of Surrey: Centre for Management Learning & Development, School of Management, 2006. Disponível em <<http://www.som.surrey.ac.uk/NLP/Resources/IntroducingNLP.pdf>>. Acesso em 24 abr.2019.

UKTAM D. ESANOV; ABDUNAZAR KH. JURAEV; BARNO R RAJABOVA. **Latin And Ancient Greek Mythology About Medicine And Healers (Literature review)**. *Central Asian Journal of Medicine*, [S. l.], n. 1, p. 97-101, 2023. Disponível em:
<https://www.journals.tma.uz/index.php/cajm/article/view/557>. Acesso em: 12 jul. 2023.

VETTER, Petra, SMITH, Fraser W., MUCKLI, Lars. **Decoding Sound and Imagery Content in Early Visual Cortex**, *Current Biology*, Volume 24, Issue 11, 2014, Páginas 1256-1262.