

Mais vistas



**CARREIRA - VOCÊ S/A**  
44 concursos públicos abertos para quem quer ganhar mais de R\$ 5 mil



**PME**  
Travis Kalanick, o polêmico fundador da Uber, está de negócio novo



**TECNOLOGIA**  
Como deletar áudios no WhatsApp para evitar vazamento de informações



**NEGÓCIOS**  
Ford fechará fábrica em São Bernardo do Campo, que faz caminhões e Fiesta



**ECONOMIA**  
Reforma da Previdência extingue aposentadoria especial para políticos



**BRASIL**  
Áudios entre Bebianno e Bolsonaro desmentem versão de Carlos, revela VEJA

CARREIRA - VOCÊ S/A

# Programe seu cérebro com sua música favorita e melhore seu desempenho

A música aliada à programação neurolinguística pode ajudar o profissional a se tornar protagonista da sua carreira

Por **Lúisa Granato**  
© 24 jan 2019, 06h00



(MOAImage/Getty Images)

São Paulo – Qual a trilha sonora para sua vida? Escolha bem a resposta, pois sua **música** favorita pode ter grande impacto na realização de suas **metas** e sonhos.

Pode ser um pop no carro de manhã ou um funk no final do expediente, existe uma sensação única de felicidade que ouvir a “sua” música traz e que você pode usar a seu favor.

De acordo com pesquisadores da **Universidade de Keele**, no Reino Unido, não importa seu gosto musical, quanto toca sua canção favorita, sua percepção de esforço diminui e aumenta sua disposição.

Os pesquisadores observaram uma melhora de desempenho durante o treinamento e antes das competições em três grupos esportivos com 64 participantes do estudo.



**PÓS-GRADUAÇÃO**  
DESIGN DE INTERIORES:  
REPERTÓRIO PROJETUAL

INSCRIÇÕES ABERTAS

**FAAP**

Segundo especialistas em programação neurolinguística, esse mecanismo pode ser usado para qualquer atividade e em qualquer momento, basta treinar nosso cérebro para isso.



APRESENTADO POR BTG Pactual Digital

Conheça as vantagens de investir pela plataforma home broker

Pela web



**Professor revela método de aprovação e irrita cursinhos. Confira!**  
(Guia do Estudante)



**Adeus, filhas: com Veloe, você tem caminho livre em pedágios,**  
(Veloce)



**Magra depois dos 35?**  
(noticia-agora.com)

Para você



**Os Livros Mais Vendidos do Mês**



**Este é o segredo para aprender qualquer coisa e mais rápido**

Newsletter

Conteúdo exclusivo para você

Nome

E-mail

Aceito receber ocasionalmente ofertas especiais e de outros produtos e serviços do Grupo Abril.  
[Política de Privacidade](#)

Quero Receber



**NAS BANCAS**

“O cérebro pode ser condicionado a relacionar estímulos a memórias, como quando sentimos um perfume e lembramos de um pessoa ou ouvimos uma música e ela nos coloca em certo estado de espírito”, explica Alexandre Bortoletto, trainer e master practitioner na Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística (SBPNL).

Enquanto o cérebro faz associações automáticas, é possível evocar conscientemente esse estado que ajuda no foco e na produtividade.

A técnica da PNL é chamada de ancoragem. “Uma âncora é um estímulo interno que acaba influenciando o estado emocional interno. Quando vemos um farol vermelho e sem pensar você para o carro, isso é uma âncora. Ela pode ser criada através da programação neurolinguística e ajudar muito os profissionais”, explica Madalena Feliciano, presidente do Instituto Profissional de Coaching e master em PNL.

Segundo Bortoletto, o objetivo é que, assim como a âncora do navio deixa a embarcação parada no porto, a pessoa use a música para permanecer no estado ideal para a atividade que está desempenhando, aumentando sua determinação e motivação.

Madalena sugere que a pessoa escolha uma música que traga boas memórias e a faça sentir bem. Concentrando-se nesses sentimentos de empoderamento, ela pede a repetição da prática de duas a três vezes por semana para criar a âncora.

“Você pode escutar a música antes de uma entrevista de emprego ou de dar uma palestra. Dá para fazer sozinha, mas é preciso treinar. Quanto mais se pratica, maior a possibilidade de chegar nesse momento que precisa”, diz a CEO.

Basta escolher bem sua música e começar a treinar, logo você poderá usar o recurso para qualquer meta.

De acordo com José Augusto Minarelli, presidente da consultoria Lens Minarelli, um dos maiores vilões do desempenho profissional é a dificuldade do profissional de se autogerir.

“Para fazer uma autogestão efetiva é preciso conseguir ser líder de si mesmo, conseguindo impor e cumprir prazos, rotinas e disciplina. É preciso enxergar os desafios não como dificuldade, mas como oportunidade para se superar e crescer profissionalmente”, fala ele.

## Veja também



**CARREIRA - VOCE S/A**  
**Como ajudar seu cérebro a trabalhar bem melhor? Neurocientista responde**  
22 jan 2019 - 06h01



**CARREIRA - VOCE S/A**  
**O professor que ensina a ser feliz sugere que você faça isto em 2019**  
8 dez 2018 - 12h12



**APRESENTADO POR Abril Assinaturas**  
**A revista que é sua fonte de informações sobre o mundo dos negócios e da economia. Assine EXAME a partir de R\$ 9,90 nos 3 primeiros meses.**

A música e a ancoragem podem ser ferramentas para o profissional que deseja se tornar protagonista da sua carreira.

Segundo os especialistas, quem não se sente confortável usando uma música também pode buscar outros estímulos para criar suas âncoras. Bortoletto indica que muitas pessoas funcionam melhor com referências visuais, usando fotos da família ou de paisagens para manter um espírito focado e positivo.

“O cheiro de café, por exemplo, pode se tornar uma âncora para ter mais energia e foco”, diz ele.

Um gesto poderoso, como cerrar os punhos ou segurar um dos pulsos com a mão, é um mecanismo muito usado pela Madalena Feliciano para seus clientes que desejam se sentir fortes e confiantes.

“São gestos menos perceptíveis associados a memórias poderosas, como o dia que você foi promovido ou que passou na faculdade”, fala ela.