

STCC



CURSO DE SUCESSO ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

Compilado dos Trabalhos de L. RON HUBBARD

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	3
REGRAS DO ESTUDANTE	3
FOLHA DE HORÁRIO	4
NOTA IMPORTANTE	5
CHECKSHEET	6
EXERCÍCIOS DE TREINO EM COMUNICAÇÃO	10
TR 0-A. Sentar-se Lá.	10
TR 0-B. Olhar para Alguém.	10
TR 1-A. Falar para Alguém.	11
TR 1-B. Falar Contra Interferência.	11
TR 1-C. Fazer uma Comunicação Passar.	11
TR 2-A. Ouvir.	12
TR 2-B. Acusar de Receção Simples.	12
TR 2-C. Acusar de Receção Total.	12
TR 2-D. Levar Alguém a Continuar a Falar.	13
TR 2-E. Não-Resposta.	13
TR 2-F. Acabar Interrogação.	14
TR 3-A. Começar uma Conversa.	14
TR 3-B. Levar uma Pessoa Silenciosa a Falar.	14
TR 3-C. Trazer uma Pessoa de Volta ao Assunto.	15
TR 3-D. Distrair para Fora de um Assunto.	15
TR 4-A. Conseguir que uma Pergunta seja Respondida.	15
TR 4-B. Manejar uma Perturbação de Comunicação.	16
TR 4-C. Acabar uma Conversa.	16
NOTA FINAL	17
SEÇÃO DO SUPERVISOR	19
A Sala de Aula	19
Como se Fazem os Exercícios	19
Começo Instantâneo	20
Quando um Parceiro não está Imediatamente Disponível	20
Horários	21
Treinamento	21
Exemplos	22
Simplicidade	22
EXEMPLOS DE SITUAÇÕES NA VIDA	24
GLOSSÁRIO	27

INTRODUÇÃO

Bem vindo ao curso de Sucesso Através da Comunicação.

Este livro contém todos os materiais de que vais necessitar para fazer o curso.

Na página 10 verás uma pequena lista de regras de curso. Pedimos-te que as sigas enquanto estás no curso.

Vão atribuir-te um Parceiro (colega) com o qual vais trabalhar. Tu e o teu Parceiro farão o curso juntos. A primeira coisa que tu e o teu Parceiro devem fazer é resolver qual vai ser o vosso horário mútuo. Isto é explicado na página 12 deste livro.

Forneceu-se um glossário na página 69 deste livro.

Se tiveres algumas perguntas, o teu supervisor ficará contente por ajudar-te.

Se tiveres algumas dificuldades em estudar estes materiais deves pedir para ir à secção de revisão (a secção de uma organização onde a pessoa pode receber assistência especial). Aí podes clarificar quaisquer palavras mal-entendidas que tenhas no curso.

Muitas pessoas tiveram mudanças admiráveis na sua comunicação por fazerem este curso. Este curso mudou vidas. Pode mudar a tua. Requer simplesmente que sigas os materiais exatamente como estão declarados e que sejas persistente em fazer cada exercício até teres realizado o resultado que se pretende. Tirarás deste curso o que puseres nele.

REGRAS DO ESTUDANTE

Para que qualquer curso funcione suavemente, tem de haver algumas regras ou acordos. As regras deste curso são:

1. Está a horas para a classe. Se, por alguma razão muito urgente, fores incapaz de estar no curso no dia ou hora a que tu e o teu Parceiro marcaram como horário, informa o supervisor bem em avanço. Isto é muito importante pois o supervisor conseguirá outra pessoa qualquer para trabalhar temporariamente com o teu Parceiro.
2. Come e dorme o suficiente enquanto estás a fazer o curso.
3. Não consumas nenhuma droga ou álcool durante o período em que estás no curso sem a permissão específica do teu supervisor. (Se estiveres a tomar drogas receitadas pelo médico ao cuidado dele, informa por favor o teu supervisor.)
4. Só podes fumar nos intervalos e fora da sala de aula.
5. Não há comida na sala de aula em nenhuma altura.
6. Se não souberes algo ou estiveres confuso acerca de algo, pergunta ao supervisor. Não perguntes a outros estudantes.
7. Se estiveres a ter quaisquer dificuldades no curso, diz imediatamente ao supervisor para que ele te possa ajudar.

STCC

FOLHA DE HORÁRIO

Nome do Estudante _____ Tel. _____

Morada: _____

Nome do Parceiro _____ Tel. _____

Põe uma folha de papel químico debaixo da página seguinte e preenche a página seguinte fazendo cruces (X) nas horas de cada dia que estás ocupado com trabalho, escola ou outras atividades. Marca também quaisquer horas em que não há curso, como a hora de almoço e hora de jantar. Isto deve deixar espaços de tempo abertos. Nos espaços de tempo abertos, usando linhas verticais (III), preenche as horas concordadas em que estarão ambos tu e o teu Parceiro no curso. (Há um exemplo de folha de horário na página 57 deste livro.)

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

«»

(Destaca esta folha e dá-a ao supervisor.)

NOTA IMPORTANTE

Ao estudar este curso, assegura-te completamente de que nunca passas para lá de uma palavra que não compreendas completamente.

A única razão para uma pessoa desistir de um estudo ou ficar confusa ou incapaz de aprender é que ele ou ela passou para lá de uma palavra que não foi compreendida.

Se os materiais se tornarem confusos ou parecer que não consegues compreendê-los, haverá uma palavra imediatamente anterior que não compreendeste. Não avances mais, vai sim para ANTES de teres tido dificuldades, descobre a palavra mal-entendida e define-a.

(Nota: Um glossário de palavras é incluído na parte de trás deste livro. Usa-o e um dicionário regular para descobrir as definições de quaisquer palavras que possas não compreender completamente.)

CURSO DE SUCESSO ATRAVÉS DA COMUNICAÇÃO

CHECKSHEET

Esta é uma checklist. Uma checklist é uma lista de materiais da teoria e prática que são feitos em sequência e redundam no conhecimento e perícias requeridos para o resultado do curso.

À medida que cada item na checklist é completado, é rubricado e datado pelo estudante.

- | | | | |
|---|--|-------|-------|
| 1 | Lê as "Regras do Estudante" na página 10. | _____ | _____ |
| 2 | Lê "Nota Importante" na página 14. | _____ | _____ |
| 3 | Lê "Exercícios de Treino de Comunicação" na página 23. | _____ | _____ |
| 4 | Exercício de Treino de Comunicação Zero A. | _____ | _____ |
| | Lê TR 0-A. | | |
| | Faz TR 0-A. | | |
| 5 | Exercício de Treino de Comunicação Zero B. | _____ | _____ |
| | Lê TR 0-B. | | |
| | Faz TR 0-B. | | |
| | Treina outro no TR 0-B. | | |
| 6 | Exercício de Treino de Comunicação Um A. | _____ | _____ |
| | Lê TR 1-A. | | |
| | Faz TR 1-A. | | |
| | Treina outro no TR 1-A. | | |
| 7 | Exercício de Treino de Comunicação Um B. | _____ | _____ |
| | Lê TR 1-B. | | |
| | Faz TR 1-B. | | |
| | Treina outro no TR 1-B. | | |
| 8 | Exercício de Treino de Comunicação Um C. | _____ | _____ |
| | Lê TR 1-C. | | |
| | Faz TR 1-C. | | |
| | Treina outro no TR 1-C. | | |
| 9 | Exercício de Treino de Comunicação Dois A. | _____ | _____ |
| | Lê TR 2-A. | | |
| | Faz TR 2-A. | | |

STCC

Treina outro no TR 2-A.

- 10 Exercício de Treino de Comunicação Dois B.

Lê TR 2-B.

Faz TR 2-B.

Treina outro no TR 2-B.

- 11 Exercício de Treino de Comunicação Dois C.

Lê TR 2-C.

Faz TR 2-C.

Treina outro no TR 2-C.

- 12 Exercício de Treino de Comunicação Dois D.

Lê TR 2-D.

Faz TR 2-D.

Treina outro no TR 2-D.

- 13 Exercício de Treino de Comunicação Dois E.

Lê TR 2-E.

Faz TR 2-E.

Treina outro no TR 2-E.

- 14 Exercício de Treino de Comunicação Dois-F.

Lê TR 2-F.

Faz TR 2-F.

Treina outro no TR 2-F.

- 15 Exercício de Treino de Comunicação Três A.

Lê TR 3-A.

Faz TR 3-A.

Treina outro no TR 3-A.

- 16 Exercício de Treino de Comunicação Três-B.

Lê TR 3-B.

Faz TR 3-B.

Treina outro no TR 3-B.

- 17 Exercício de Treino de Comunicação Três-C.

Lê TR 3-C.

Faz TR 3-C.

STCC

Treina outro no TR 3-C.

18 Exercício de Treino de Comunicação Três-D.

Lê TR 3-D.

Faz TR 3-D.

Treina outro no TR 3-D.

19 Exercício de Treino de Comunicação Quatro A.

Lê TR 4-A.

Faz TR 4-A.

Treina outro no TR 4-A.

20 Exercício de Treino de Comunicação Quatro-B.

Lê TR 4-B.

Faz TR 4-B.

Treina outro no TR 4-B.

21 Exercício de Treino de Comunicação Quatro-C.

Lê TR 4-C.

Faz TR 4-C.

Treina outro no TR 4-C.

22 Lê "Nota Final" na página 45.

23 Lê "O que se Segue" na página 45.

Atesto que completei esta checksheet e que sei os materiais e aprendi como guiar e controlar comunicação.

O Estudante: _____

Atesto que treinei este estudante ao melhor da minha capacidade e que ele completou todos os requerimentos deste curso e aprendeu a guiar e controlar comunicação.

O Supervisor: _____

Verifica que a checksheet do estudante está completa e que o estudante conseguiu todos os requerimentos do curso.

Atesto que:

a) me inscrevi corretamente no curso.

b) paguei pelo curso.

c) estudei e compreendo todos os materiais na checksheet.

STCC

d) fiz todos os exercícios da checksheet.

e) sou capaz de usar os dados na minha vida.

O estudante recebe o seu certificado.

(Enviar esta checksheet para o Administrador de Curso para arquivar na pasta do estudante.)

EXERCÍCIOS DE TREINO EM COMUNICAÇÃO

O propósito destes exercícios é treinar a pessoa a guiar e controlar comunicação para propósitos sociais, de negócios e outros.

O Fenómeno Final de um curso usando estes exercícios é uma pessoa que sabe poder guiar e controlar comunicação.

O Produto Final de um curso usando estes exercícios é uma pessoa que é causa sobre negócios e outra comunicação humana.

Estes exercícios de treino não são um substituto para Exercícios de Treino de Auditor Profissional, (TRs).*

Os exercícios são feitos cada um pela pessoa até uma vitória e até ela se sentir confiante de que pode fazer o exercício e aplicá-lo na vida.

Os exercícios são feitos sempre com outra pessoa, normalmente numa base de reviravolta. O par de pessoas não deixa o exercício até que cada uma tenha atingido os fenómenos finais para esse exercício.

*"TR" é definido no glossário.

Enquanto fazes estes exercícios, poderás notar que a pessoa os está a fazer de forma obsessiva (sem controlo) o que lhe está a dar uma comunicação não ótima (não ideal), e estas coisas têm de ser procuradas, enquanto se adquirem as perícias, pois são maus hábitos de comunicação. Em vez de ser efeito delas, uma pessoa tem de se tornar causa em relação a elas.

Se a qualquer altura enquanto fazes estes exercícios tiveres dificuldade em relacionar como um exercício em particular seria usado na vida, vira para a página 64 e descobrirás aí uma lista de exemplos para os exercícios.

TR 0-A. Sentar-se Lá.

Adquirir a perícia de ser capaz de se sentar calmamente e sem tensão ou nervoso ou fazer outra coisa em vez de se sentar simplesmente lá.

Fecha os olhos. Senta-te numa posição direita numa cadeira com as costas direitas. Faz o exercício até não haver desejo ou tendência para cerrar os olhos, remexer-se, mexer-se ou mudar de posição. Se tais coisas se "ligarem", então continua o exercício até que já não estejam presentes (postas flat).

Quando uma pessoa está totalmente convencida, sem reservas, de que pode continuar sentada, calma e confortavelmente, durante um período de tempo indefinido sem ter nenhuma compulsão para se remexer ou mudar de um lado para o outro, sem ter de reprimir tais reações, o exercício é passado.

TR 0-B. Olhar para Alguém.

Adquirir a perícia de ser capaz de se sentar calmamente e olhar para alguém sem esforço.

STCC

Com os olhos abertos, sentado reto numa cadeira com as costas direitas, olhas para o treinador que está defronte a ti. Exercita isto até que quaisquer remexeres, piscar de olhos ou outras reações já não existam ou não tenham de ser suprimidas. Qualquer coisa que se ligue, vai "gastar-se" ou "ficar flat". Continua o exercício até que os fenómenos finais sejam atingidos.

O treinador reprova quaisquer movimentos ou reações não ótimos. Começa outra vez.

Confiante de que se pode sentar parado e olhar para alguém confortavelmente sem nenhuma atenção em ter de fazê-lo.

TR 1–A. Falar para Alguém.

Adquirir a perícia de dizer coisas clara e distintamente a outro.

Sentado defronte do treinador a uma distância confortável, diz números clara e distintamente que realmente atingem os ouvidos do treinador sem ser alto ou baixo demais e sem maneirismos ou acentos de diálogo ou qualquer esforço ou pressão de qualquer tipo.

Qualquer pressão, tensão ou entrega não ótima da parte do estudante é reprovada. Os números têm de atingir os ouvidos do treinador clara e distintamente, sem nenhum esforço da parte do estudante. Catarro, "aaas", "ees", tosse ou qualquer falta de distinção são reprovados. Qualquer coisa é reprovada, exceto uma entrega de comunicação clara, suave e audível (que se ouve facilmente).

Uma certeza de que se pode projetar confortavelmente uma comunicação falada para outro que será ouvida por essa pessoa com facilidade e sem pressão.

TR 1–B. Falar Contra Interferência.

Adquirir a perícia para continuar a falar enquanto outro procura interferir com a sua entrega.

O estudante diz números de forma que soem como declarações e di-los continuamente. O treinador tenta interferir com a comunicação.

O treinador não pode usar comentários pessoais ou tocar no estudante, mas pode fazer qualquer coisa que faça o estudante consciente de que se está a interferir com a sua comunicação, como confundi-lo, não concordar, fazer gestos, etc. Quando o estudante consegue parra a comunicação ele tem de continuar a usar a mesma interferência até que o estudante possa continuar apesar da interferência.

Quando a pessoa sente que pode continuar a comunicar apesar da interferência e o pode fazer sem tensão ou reação pessoal.

TR 1–C. Fazer uma Comunicação Passar.

Adquirir a perícia de fazer uma comunicação específica passar até ao ouvinte e ser compreendida, apesar da falta de atenção ou interferência.

STCC

O estudante declara um número específico ao treinador e continua a declará-lo até que ambos, ele e o treinador, estejam certos de que este o recebeu e compreendeu. Isto é repetido até se obter o fenómeno final.

O estudante e treinador não podem tocar um no outro. Não podem deixar as suas cadeiras. O treinador pode fazer qualquer coisa para impedir a receção do número declarado. Quando o número passa apesar dos esforços para bloquear a sua receção, o treinador admite-o e o ciclo é feito outra e outra vez até que o fenómeno final seja obtido.

A pessoa completamente confiante de que pode fazer uma declaração e fazê-la passar e ser compreendida.

TR 2–A. Ouvir.

Adquirir a perícia de ouvir outro.

O treinador diz números ao acaso em vários tons de voz como se fossem declarações verbais. O estudante ouve o treinador e compreende os números que estão a ser ditos e o tom de voz no qual são ditos sem nenhuma atenção, pressão, impulso para interromper ou desconforto de qualquer tipo, enquanto preserva a expressão de estar alerta e com interesse. Cada reação do estudante que não é ótima é reprovada e o exercício começa outra vez.

Procura descobrir, com vários tons de voz, incluindo monotonia, tipos de comunicação que fazem com que o estudante exiba reações não ótimas e reprova-as.

O estudante absolutamente certo e convencido de que pode ouvir qualquer coisa confortavelmente e sem tensão.

TR 2–B. Acusar de Receção Simples.

Adquirir a perícia de acusar a receção às declarações, observações e comentários de outro de forma a que ele saiba que foi ouvido.

O treinador usa um jornal como fonte de declarações, observações e comentários. Escolhe nele declarações, observações e comentários simples, que não sejam de uma natureza perturbadora, e faz o estudante acusar a receção a cada um. Os acusares de receção têm de corresponder e ser apropriados, têm de alcançar o treinador.

Trabalha para conseguir acusares de receção suaves, claros e apropriados das coisas que foram ditas e reprova todos os acusares de receção não apropriados ou feitos com uma pausa ou que não alcançaram o treinador audivelmente ou que pararam o treinador de falar completamente, começando outra vez até que o fenómeno final seja obtido.

Confiança de que se pode acusar a receção àquilo que lhe é dito sem tensão ou pressão.

TR 2–C. Acusar de Receção Total.

Adquirir a perícia de acusar a receção a uma declaração, observação ou comentário total e completamente, de forma que a pessoa que a esteja a fazer fique contente com o facto de que foi completamente recebida e compreendida e não sente necessidade de o repetir ou continuar.

STCC

O treinador usa um jornal ou material apropriado de onde escolhe as declarações, comentários e observações. Ele lê-as ao estudante. O estudante tem de acusar a receção de tal forma a que o treinador esteja convencido de que não há necessidade de repetir esse material, que foi recebido e compreendido, total e finalmente.

Reprova qualquer volume demasiado, emoção ou resposta não apropriada da parte do estudante que perturbaria ou desanimaria a pessoa que está a receber o acusar de receção total.

Confiança de que se pode acusar a receção de tal forma que outro sente não haver necessidade de repetir ou continuar o assunto (declaração, observação ou comentário) e está contente e feliz acerca disso, não desanimado ou perturbado de forma alguma. O fenómeno final é a posse da capacidade de terminar declarações, observações ou comentários com finalidade e sem sensações tristes ou perturbações.

TR 2–D. Levar Alguém a Continuar a Falar.

Adquirir a perícia de encorajar alguém que está a falar a continuar a falar.

Estudante e treinador sentados a uma distância confortável. O treinador usa números como se estivesse a interrogar, a fazer comentários ou declarações. O estudante acena com a cabeça ou dá meio acusar de receção de forma a fazer com que o treinador continue a falar. O estudante não pode usar declarações diretas como "vai em frente" ou "continua" para realizar o seu propósito. Sorrir, acenar a cabeça para encorajar, usar acusares de receção de uma forma não positiva, parecer interessado e outros meios são usados. O treinador tem de se sentir persuadido a continuar a falar.

Quaisquer acusares de receção totais que parariam o fluxo de comunicação e qualquer fracasso em parar ou atuar de forma que convide o treinador a continuar a falar são reprovados e o exercício é começado de novo.

Confiança de que pode causar à vontade que outra pessoa continue a falar.

TR 2–E. Não Resposta.

Adquirir a perícia de parecer responder sem na verdade responder à pergunta.

Estudante e treinador sentados a uma distância confortável. O treinador faz perguntas acerca do ambiente de uma natureza óbvia como "Isto é uma sala?" e o estudante tem de responder de tal forma que parece ter respondido, sem o fazer verdadeiramente, sem o falhar em responder ser óbvio. NÃO SE PODEM FAZER PERGUNTAS PESSOAIS. Exemplo: Pergunta: "Aquilo é uma cadeira?" Não Resposta: "Parece que é feita de madeira" ou "provavelmente é cara" ou "aposto que o comprador teve de saber isso", etc. As variações são infinitas. Incluem contra- perguntas.

Falta de esperteza ao não responder enquanto parece responder é reprovada. Reações não ótimas ou atitudes evasivas ou sinais de que não se está a responder são reprovados. Não respostas suaves são passadas. O treinador pode exibir várias emoções.

STCC

Confiança de que se podem ouvir fazer perguntas sem lhes responder, enquanto parece fazê-lo.

TR 2–F. Acabar Interrogação.

Adquirir a perícia de acabar interrogação com a satisfação total do interrogador.

Estudante e treinador a uma distância confortável. O treinador faz perguntas óbvias acerca do ambiente (N³/₄O SE PODEM FAZER PERGUNTAS PESSOAIS) e o estudante responde de tal forma a acabar com mais interrogação sem causar perturbação ou antagonismo da parte do interrogador. O estudante parece responder ou não responder à pergunta de tal forma que acaba a interrogação. Isto pode ser feito pela resposta ou não resposta em si ou também por se adicionar à resposta. Exemplo: Pergunta: " É um dia bonito?" Não Resposta: "Estiveste lá fora?" ou "Acho que é melhor ir lá fora ver." Resposta: "Com certeza que é. Fico contente por termos coberto esse assunto." As respostas são infinitas.

O treinador reprova qualquer fracasso em desligar e acabar a interrogação ou qualquer resposta que antagonizasse o interrogador.

Confiança de que se pode acabar agradavelmente qualquer interrogação.

TR 3–A. Começar uma Conversa.

Adquirir a perícia de começar uma Conversa.

O treinador finge ser um estranho. O estudante leva o treinador a começar a falar com ele. O treinador tem a sua atenção em algo e o estudante advinha onde está a atenção do treinador e faz comentários sobre esse assunto ou coisa de forma a levar o treinador a responder. Exemplo: A atenção do treinador está no chão. O estudante diz "É um chão bastante liso." O treinador responde.

O treinador reprova qualquer hesitação ou fracasso do estudante e começa outra vez. Quando o estudante o faz de forma bem sucedida, o treinador acusa a receção a isso e começa fazer-no outra vez.

Confiança de que se pode começar uma conversa com outra pessoa.

TR 3–B. Levar uma Pessoa Silenciosa a Falar.

Adquirir a perícia de levar uma pessoa que aparentemente não está disposta a falar, a falar sem a perturbar.

O treinador anuncia uma identidade e depois finge que não está disposto a falar. A ação do estudante é concordar com o seu silêncio e depois fazer uma pergunta leve. O estudante tenta adivinhar porque ele não quer falar. O estudante também pode usar outros meios não desagradáveis para persuadir o treinador a falar. depois do estudante ter levado o treinador a responder, o exercício começa outra vez. Exemplo: Treinador: "Eu sou um rapazinho" ficando depois ali sentado sem querer falar. Estudante: "Para mim está bem se não quiseses falar. Já te sentes assim há muito tempo?"

STCC

Varia as identidades. Piora o grau de indisposição para falar. reprova qualquer desistência ou hesitação ou falta de persuasão da parte do estudante. Passa qualquer sucesso aceitável em levar o treinador a falar que tivesse ocorrido com essa identidade.

Confiança de que se pode levar uma pessoa que não está disposta a falar a falar.

TR 3-C. Trazer uma Pessoa de Volta ao Assunto.

Adquirir a perícia de trazer uma pessoa que vagueou para fora do assunto de volta ao assunto.

O treinador usa números e letras. Ele começa com números e muda para letras e o estudante têm de o pôr de volta em números. Exemplo: Treinador: "88, 66, A G Q N (Pausa)." Estudante: "Acerca de 66, não é um assunto grande?" O treinador passa isto, ou pode continuar com letras, forçando o estudante a encontrar formas mais suaves e espertas de voltar aos números.

Aceita qualquer esforço suave que possa ter funcionado em voltar aos números. Reprova qualquer ação do estudante que teria perturbado a pessoa que estava a ser posta de volta aos números.

Confiança de que se pode levar uma pessoa que se afasta do assunto que deve ser discutido de volta para esse assunto.

TR 3–D. Distrair para Fora de um Assunto.

Adquirir a perícia de distrair uma pessoa de um assunto para outra coisa qualquer.

O treinador usa números num tom de conversa e o estudante procura despistar o treinador para as letras. Exemplo: Treinador: "6, 7 1 2 3 5 9 (Pausa)." Estudante: "Não estamos a esquecer o i d y t p?" Qualquer comentário, pergunta, ação do estudante que levaria alguém para outro assunto passa. Depois começam-se os passos do exercício outra vez. Quando o estudante se sente confiante de que pode fazer este exercício usando números, o exercício é feito outra vez usando desta vez uma conversa de natureza não pessoal.

O treinador deve ser cada vez mais teimoso, à medida que o exercício continua, acerca de continuar com números. Ele deve reprovar qualquer ação do estudante que perturbasse alguém com quem o estudante estivesse a falar (como interromper a sua comunicação) e deve passar qualquer coisa que razoavelmente o possa fazer e depois começar os passos do exercício de novo.

Certeza de que levar outra pessoa de um assunto para outro.

TR 4–A. Conseguir que uma Pergunta seja Respondida.

Adquirir a perícia de conseguir que uma pergunta simples e exata seja respondida apesar de distrações.

a. O estudante faz uma pergunta específica acerca do ambiente.

STCC

b. O treinador diz outra coisa qualquer não relacionada com a pergunta.

O estudante acusa a receção àquilo que o treinador disse e repete a sua pergunta mais uma vez na mesma forma ou de forma variada. O exercício é feito muitas vezes até que o estudante esteja certo de que pode fazer com que a sua pergunta seja respondida. **NÃO SE PODEM USAR PERGUNTAS PESSOAIS.** Exemplo: Estudante: "Não está calor aqui?" Treinador: "Ontem fui à pesca." Estudante: "Está bem. Está calor aqui?"

O treinador reprova o estudante cada vez que este segue o comentário do treinador. O treinador pode fazer outros comentários não relacionados depois do primeiro e continuar com as partes b. e c. do exercício de vez em quando. O objetivo do treino é treinar o estudante a acusar a receção e na verdade conseguir que a sua pergunta seja respondida.

Confiança de que se pode conseguir uma resposta à sua pergunta apesar de distrações.

TR 4–B. Manejar uma Perturbação de Comunicação.

Adquirir a perícia de suavizar perturbações que ocorram durante uma conversa.

- a. O treinador usa números num tom de conversa.
- b. O treinador finge que está perturbado devido a algo que decorreu mal na conversa.
- c. O estudante tem de descobrir que algo decorreu mal.
- d. O estudante tem de procurar se cortou ou impediu uma comunicação.
- e. O treinador tem de indicar que isso realmente ocorreu.
- f. O estudante tem de pedir desculpas por isso.
- g. O estudante tem de retomar a conversa. Exemplo: O treinador franze o sobrolho ou mostra-se de outra forma perturbado, normalmente de forma leve. Estudante: "Eu disse ou fiz algo que te cortou?" Treinador: "Não me deixaste acabar." Estudante: "Oh, tenho muita pena. O que queres dizer?" As palavras das respostas podem variar muito, mas têm sempre de seguir o padrão exato a. b. c. d. e. f. g. e são estes que o estudante tem de ser capaz de saber e usar perfeitamente.

Reprova qualquer afastamento da sequência. Reprova qualquer aplicação de rotina (mecânica, sem pensar no significado) e que não muda nas palavras da fórmula. Exercita-o até que se torne muito natural.

Comando completo da perícia de reparar uma perturbação que possa ocorrer na comunicação.

TR 4–C. Acabar uma Conversa.

Adquirir a perícia de acabar uma conversa suave e agradavelmente de forma a que realmente acabe.

O treinador diz uma série de números ou letras como se fossem declarações ou observações. Ele põe uma ligeira pausa na sua entrega. O estudante tem de detetar a pausa,

STCC

usar imediatamente 2-C Acusar de Receção Total no número ou letra declarado imediatamente antes da pausa e depois tomar uma despedida apropriada.

Exemplo: Treinador: "1, 2, 5, 7 (Pausa)."

Estudante: "Realmente tens algo nesse 7. Realmente. Bem, tenho de voltar ao meu trabalho. Até logo." Os passos são:

- a. dá ao estudante uma pausa ligeira e leve.
- b. o estudante deteta a pausa.
- c. o estudante dá o item imediatamente antes da pausa e com Acusar de Receção Total.
- d. O estudante diz que vai partir ou acaba a conversa.

Quando o estudante se sente confiante de que pode fazer este exercício usando números, o exercício é feito de novo, mas desta vez usando verdadeiras situações na vida, de uma natureza não pessoal, como comentários acerca da sala, etc. Exemplo: Treinador: "... e o homem do tempo diz que hoje vai estar muito mais calor (Pausa)." Estudante: "Fico muito contente por ouvir que vais estar mais calor, pois queremos ir à praia. Bem, tenho de me aprontar senão vou estar atrasado! Adeus."

Exercita o estudante na sequência a. b. c. d. Começa o exercício. Reprova qualquer afastamento da sequência. (Exemplo: Treinador: "... e a tia Maria ainda tem dificuldades com o fígado (Pausa). E o lumbago de tio Alberto está pior que nunca." Neste ponto o treinador reprovava o estudante por não ter feito os paços b. c. e d.) Reprova também quaisquer palavras erradas ao usar a sequência ou fracasso em acabar a conversa.

Confiança de que se pode acabar qualquer conversa.

NOTA FINAL

Muito bem por teres completado o Curso de Sucesso Através da Comunicação. Aprendeste algumas das técnicas de comunicação práticas oferecidas em Dianética e Cientologia. O verdadeiro desafio agora é continuar a aplicar estes exercício práticos à vida de todos os dias, quer seja no trabalho, em casa ou em quaisquer outras atividades sociais.

Se tiveres quaisquer dificuldades em aplicar os materiais na tua comunicação com as pessoas depois de teres completado o curso, volta e refaz o curso que agora, juntamente com a verdadeira experiência, tornará os exercícios mais reais para ti.

Neste curso, usaram-se exercícios básicos para te dar uma pista da vasta quantidade de ganhos que uma pessoa pode receber com Dianética e Cientologia. Este curso não cobriu a tecnologia sobre porquê os exercícios funcionaram. Por exemplo, enquanto se faz o exercício sobre "Fazer uma Comunicação Passar" pode ter havido uma pergunta sobre porque é que este exercício ajuda uma pessoa a tornar-se mais confiante em fazer passar a sua comunicação. E no exercício "Começar uma Conversa", porque pensas que adivinhar onde está a atenção da pessoa, e depois comentar sobre isso, pode fazer a conversa começar? Existe uma informação muito básica no "Curso de Como Atingir Comunicação Eficaz" que responde de forma bastante completa a estas e muitas outras perguntas acerca de comunicação.

STCC

Mas, compreender a comunicação na vida é realmente muito importante? Vale a pena tomar o tempo para aprender porquê? E como funciona a comunicação e como se usa na vida? Bem, saber acerca de comunicação pode significar mais vida e felicidade para alguém. E não saber acerca de comunicação pode significar menos vida e mais tristeza. Não aceites isto pelo que parece. Olha para isto mais de perto. Porque é que as pessoas que sabem e compreendem comunicação têm muitas vezes relações honestas e satisfatórias? Porque pensas que as pessoas que não sabem acerca de comunicação são normalmente sóz, inseguras e negativas em relação a elas próprias e aos outros? E, porque é difícil para certas pessoas fazerem face a situações difíceis nas suas vidas?

Portanto, como pode alguém obter uma compreensão da comunicação, levando assim uma vida mais feliz e mais cheia de acontecimentos? De que é a comunicação realmente feita? Bem, há um caminho muito claramente marcado em Dianética e Cientologia hoje em dia. E se alguma vez quiseste saber os segredos básicos de comunicação, ser capaz de controlar totalmente a tua vida de forma suave e manejar com eles os altos e baixos da vida, então deves fazer um curso de treino profissional em Dianética e Cientologia, onde toda a tecnologia considerável que está por detrás da comunicação na vida está completamente descrita.

SEÇÃO DO SUPERVISOR

Esta secção cobre os dados adicionais de que um supervisor treinado necessita para dar este curso. Consiste de toda a experiência junta enquanto estes TRs estavam num projeto piloto.

O Supervisor que dá este curso tem de ser treinado como supervisor, tem de ter um star rate checkout neste livro e finalmente tem de fazer estes exercícios ele próprio antes de dar o curso.

Nota: Referε-te ao Dicionário Técnico de Dianética e Cientologia enquanto lês esta secção. O Glossário na parte de trás deste livro é para os termos encontrados na secção de estudante deste livro.

A Sala de Aula

Idealmente teria a sua própria sala de aula com o seu próprio supervisor.

Quando este curso foi misturado com outros curso alguns dos estudantes principiantes tendiam a apanhar mal-entendidos dos estudantes em outros cursos. Reuniões são particularmente suscetíveis a isto, pois os estudantes ao dar as suas vitórias usarão muitas vezes os termos dos materiais que estão a estudar.

A solução é que o curso tenha a sua própria sala de aula e supervisor.

Quando isto não é possível, todos os esforços devem ser feitos para evitar que mal-entendidos sejam dados ao novos estudantes. E sempre que um estudante apanha um mal-entendido ou tem uma pergunta acerca daquilo que os outros estudantes estão a fazer, isso deve ser clarificado imediatamente. Em reuniões deve dizer-se aos estudantes para não usarem termos que os outros estudantes poderão não compreender.

Também não deve haver nenhuns sinais ou posters na sala de aula que sejam irreais ou fora de gradiente. Na parede da sala de aula deve haver uma fotografia de LRH, o Código de Honra e o Credo da Igreja de Cientologia, todos com molduras bonitas. Deve haver um quadro de boletins no qual se afixam histórias de sucesso. Poderá haver sinais ou posters que promovam treino, processamento e oportunidades de carreira como staff.

Afixa também este sinal de forma proeminente:

Se estiveres com dificuldades no teu curso e parecer que ninguém ouve, Consulta o Capelão. Ele pode ajudar.

A sala de aula inteira deve estar limpa, ordenada e alindada em aparência. Tem de parecer tão profissional quanto possível.

Como se Fazem os Exercícios

Os exercícios são feitos cada um pela pessoa até uma vitória e até ela se sentir confiante de poder fazer o exercício e aplicá-lo na vida.

O padrão deste curso segue uma sequência se passo após passo (exercício após exercício) numa base de lê-o e fá-lo.

STCC

Os exercícios são feitos sempre com outra pessoa, numa base de reviravolta. O par de pessoas não deixa um exercício até que cada um tenha atingido o fenómeno final para esse exercício.

Enquanto faz estes exercício, poderás notar que a pessoa os está a fazer de forma obsessiva o que lhe está a dar uma comunicação não ótima, e estas coisas têm de ser procuradas, enquanto se adquirem as perícias, pois são maus hábitos de comunicação. Em vez de ser efeito delas, uma pessoa tem de se tornar causa em relação a elas.

Os exercícios não são supervisionados ou treinados como seriam num Curso de TRs À Dura para auditores.

Estes TRs não podem ser confundidos com TRs de auditor, Curso de TRs de HAS ou outra coisa qualquer. São feitos como eles próprios e nenhuns elementos de outros TRs são introduzidos neles. São dados exatamente como este livro diz, sem adições. Funcionam como eles próprios.

Se um estudante estiver a ter dificuldades com os seus TRs devido a confusões em qualquer curso de TRs anterior, ele deve ser enviado para Qual para limpar primeiro os seus mal-entendidos nos outros TRs. Depois ele será capaz de continuar com este curso.

Começo Instantâneo

Este Curso de TRs para Público começa INSTANTANEAMENTE para a pessoa que se inscreveu. Ela é levada à sala de aula pelo registador que o apresenta ao Administrador de Curso. O Administrador de Curso inscreve-o e apresenta-o ao Supervisor. O Supervisor dá-lhe as boas vindas com:

"Bem-vindo ao Curso de Sucesso Através da Comunicação, Sr. Esteves. Está ali uma cadeira para si. A próxima pessoa que chegar é o seu Parceiro. Vão passar através do curso juntos. Chamamos-lhe Parceria. É como um sistema de colegas. Entretanto, até que o seu Parceiro chegue, comece a estudar o seu livro."

E assim que o Parceiro chegou:

"Sr. Costa, este é o Sr. Esteves. Vocês vão passar através do curso juntos. Chamamos-lhe Parceria. Leiam a introdução nos vossos livros e resolvam o vosso horário mútuo. Depois levantem a mão e eu começo-os no curso."

Aplausos para um novo estudante é proibido e não se espera por um intervalo para pôr o estudante no teu curso. Ele começa instantaneamente.

Quando um Parceiro não está Imediatamente Disponível

Quando um Parceiro não aparece imediatamente, tens de encontrar outro estudante. Um expedidor, um membro de staff ou um FSM pode atuar como Parceiro do estudante até que um Parceiro regular apareça. Isto seria de preferência alguém que fez estes ou outros TRs anteriormente.

Essa pessoa treina o estudante até que chegue um Parceiro para ele. Os Parceiros então resolvem o horário mútuo e depois começam os seus TRs. Os dois estudantes começam o

STCC

primeiro TR na checksheet e avançam. O estudante que já tinha começado os TRs seria treinado neles de novo. Mas, provavelmente vai acabá-los bastante depressa. Isto dá uma possibilidade ao outro estudante para cumprir os requerimentos de treinador na sua checksheet. Não se sabe de estudantes porem objeções a isto e, na verdade, dão as boas vindas à oportunidade de passarem através de alguns dos TRs de novo.

Uma solução alternativa é encontrar um graduado do curso ou membro do staff que possa ser Parceiro do estudante durante o curso inteiro (mas isto só é necessário quando o curso se está a formar pela primeira vez na org).

Horários

Cada novo estudante que vem para receber o curso tem de arranjar um horário mútuo com o seu Parceiro.

Cada par de Parceiros preenche a página de horário na página 12. A tabela de horas é preenchida pela pessoa para servir quando ela A) está disponível e B) não está disponível durante a semana. Os estudantes depois comparam as suas tabelas e combinam os seus espaços disponíveis e tiram daí o seu horário. O horário é depois marcado na tabela.

O supervisor (ou assistente) guarda uma cópia de papel químico dos horários dos estudantes ao qual se referir e mantém os estudantes no horário em que eles concordaram (assegura-te de que a cópia do supervisor é retirada do livro uma vez que o horário está feito).

Se o horário que é determinado pelos estudantes for relaxado, ele podem ser encorajados a determinar um horário melhor. Mas os estudantes nunca são pressionados. A maior parte dos estudantes determinarão um bom horário e aderirão a ele.

Uma vez que o horário é determinado, é estreitamente seguido.

Treinamento

A forma de ter um treino eficaz é fazer com que ambos o estudante e treinador compreendam o exercício. Uma vez que o compreenderam, normalmente não precisam ser mais manejados. Eles realmente treinam-se simplesmente um ao outro.

Se o treinador seguir simplesmente as instruções segundo o exercício, o estudante vence.

Por vezes o supervisor tem de dizer ao treinador para subir um pouco o gradiente. Por exemplo, no TR 1-B, Falar Contra Interferência, sabe-se que os estudantes dizem o seguinte: "Sim, compreendi", em tédio. Mas quando treinados num gradiente um pouco mais alto, eles então encontram mais dificuldade, o que então é posto flat, resultando finalmente em verdadeiros VGIs.

É bastante óbvio quando uma pessoa atinge o EP de um exercício, pois VGIs aparecem (por vezes até têm carga de linha).

Se um estudante não atingiu obviamente o EP de um exercício e diz que já conseguiu, fá-lo ler de novo o EP e pergunta-lhe se conseguiu isso e observa os seus indicadores.

STCC

Se um estudante estava a avançar bem e agora está um pouco em baixo, verifica se houve uma vitória que não teve acusar de receção. Se assim for, leva o estudante a escrever uma história de sucesso ou fá-lo dizer-te acerca disso a acusa realmente a receção à vitória.

O trabalho do supervisor é assegurar-se de que cada estudante está a ter vitórias com o treino. Se o estudante não estiver a ter vitórias, é o trabalho do supervisor resolver a dificuldade com o estudante e pô-lo a vencer. O supervisor nunca, nunca pode deixar o estudante partir da classe numa perda. Tem de levá-lo pelo menos a ter uma vitória antes de deixar a classe esse dia.

Em seguida estão dois métodos que foram bem sucedidos em resolver dificuldades com estudantes em exercícios em particular.

1) No TR 2-C, Acusar de Receção Total, um estudante estava a ter dificuldades em acabar completamente o ciclo com o seu acusar de receção. Isto continuava e continuava sem se resolver. O supervisor pôs o estudante a dar acusar de receção demasiado até que o estudante o pudesse fazer facilmente. Depois o estudante voltou para o TR 2-C e acabou o exercício.

2) Alguns estudantes dóceis e tímidos estavam a ter dificuldades em fazer passar a sua comunicação até ao treinador no TR 1-A, Falar para Alguém. O supervisor manejou isto fazendo o treinador aumentar a distância num gradiente entre o treinador e o estudante até que o estudante pudesse projetar a sua comunicação até ao treinador. Isto começou a 1 m e nalguns casos ia tão longe quanto 15 m antes do estudante poder projetar a sua comunicação. Com outros era só alguns metros. Os estudantes então eram capazes de completar o TR 1-A.

Exemplos

Uma lista de exemplos foi fornecida na página 64 deste livro.

É usada sempre que um estudante tem uma dificuldade sobre como um TR seria usado na vida, ou parece não conseguir compreender o propósito por detrás de um exercício. Refere-o simplesmente à folha de exemplos e depois põe o estudante a fazer os seus próprios exemplos até que o compreenda.

Simplicidade

Há uma tendência para complicar demais estes exercícios. É o trabalho do supervisor manter os exercícios simples e fazer passar a simplicidade até aos estudantes.

Clarificar palavras mal-entendidas faz maravilhas. E sempre que um exercício não é compreendido as duas ações bem sucedidas em clarificar isso são:

- 1) Clarificar as palavras mal-entendidas.
- 2) Levar o estudante a ver como o exercício se aplica na vida.

Se um estudante tiver perguntas demais ou simplesmente não consegue compreender o exercício, ou está a ter dificuldades por causa de confusões que venham de outro assunto, ou de um curso de TRs anterior, envia simplesmente o estudante para Qual para ser manejado.

STCC

O supervisor em si pode complicar demais estes exercício por introduzir dados verbais de Cientologia que só confundem o estudante. Ou pior, ele pode introduzir as suas próprias opiniões na cena, o que só faz com que o estudante acabe por ficar todo atado. Não o faça!

O supervisor também pode sentir uma necessidade de "fazer de mamã coruja" com os estudantes. Por outras palavras, ele pode interromper constantemente para dar conselhos e instruções para "ajudar" os estudantes através dos exercícios. Se forem deixados para continuar com os exercícios, ver-se-ia que os estudantes entrariam em muito melhor comunicação um com o outro e se começam a mover através do curso muito mais rapidamente. Não seja não standard. Aplica a tech standard de supervisor e a PL de Manter a Cientologia a Funcionar.

A ação correta do supervisor é deixar os estudantes irem em frente com o curso, intervindo somente quando o estudante está a ter dificuldades ou sempre que o treinador esteja a treinar incorretamente.

Estes TRs são simples. Mantém-nos simples.

EXEMPLOS DE SITUAÇÕES NA VIDA

em que Estes Exercícios de Comunicação Podem ser Usados

Sentar-se Lá.

Este exercício pode aplicar-se a qualquer situação na vida em que uma pessoa deseja ter boa comunicação com outro e quer ter a sua atenção total nessa pessoa.

Olhar para Alguém.

Em qualquer situação, de forma a que possas ser capaz de olhar para alguém e sentires-te totalmente confortável enquanto comunicas com ele.

Falar para Alguém.

Tu queres ser compreendido e não ficar boquiaberto ou murmurar as tuas palavras, etc., enquanto falas com alguém.

Falar Contra Interferência.

1. Quando tentas falar com alguém, mas a pessoa com que estás a tentar falar está sempre a interromper-te.
2. Quando estás a ter uma conversa com alguém e outra pessoa tenta meter-se.

Fazer uma Comunicação Passar.

Estás a falar com alguém e a sua atenção está noutra coisa qualquer, mas tu queres que a tua declaração passe até ele e saber que este foi compreendido.

Ouvir.

Em qualquer situação em que estás a ter uma conversa com alguém e queres ouvir compreender tudo o que ele te diz.

Acusar de Receção Simples.

Estás a ter uma conversa normal com um amigo e queres simplesmente praticar boas bases de comunicação informando-o de que estás a receber a sua comunicação.

Acusar de Receção Total.

STCC

Estás a falar com um cliente e cobriste completamente o tópico da conversa e dás-lhe um acusar de receção completo para que este agora esteja recetivo ao próximo tópico que queres discutir.

Levar Alguém a Continuar a Falar.

Estás a ter uma conversa com alguém e queres que essa pessoa continue a falar porque queres saber mais acerca do tópico.

Não Resposta.

1. Estão a fazer-te uma pergunta pessoal ou embaraçosa à qual não queres responder, mas não queres ser mal-educado.
2. Não queres responder à pergunta de uma pessoa, pois pode ferir os seus sentimentos.
3. Estás a planear uma surpresa e não queres revelar nada.

Acabar Interrogação.

1. Queres acabar suavemente a interrogação de alguém de forma a poderes voltar àquilo que estavas a fazer.
2. Tens pouco tempo e uma pessoa está a fazer-te uma pergunta após a outra.

Começar uma Conversa.

Em qualquer situação em que vês alguém que gostarias de conhecer, ou precisas conhecer.

Levar uma Pessoa Silenciosa a Falar.

1. Precisas de alguma informação de alguém, mas ele não quer falar com ninguém.
2. Precisas de um amigo que não quer falar contigo e queres que ele fale para poderes descobrir o que está errado.
3. Conheces alguém que está sempre muito triste e quase nunca fala com ninguém. Queres que essa pessoa ultrapasse isso.

Trazer uma Pessoa de Volta ao Assunto.

1. Estás a tentar vender a alguém o teu produto e descobres que a conversa mudou para aquilo que ele vende e tu quase o compraste!
2. Estás a tentar pedir um aumento ao teu patrão. De repente o assunto virou para quanto custa ao teu patrão gerir o negócio.

STCC

Distrair para Fora de um Assunto.

Estás a ouvir uma pessoa a gabar-se sobre quanto dinheiro ganha por ano e estás completamente entediado com isso.

Conseguir que uma Pergunta seja Respondida.

O pai está a tentar descobrir do filho que pintou um lado do carro de amarelo e a criança está a evitar responder-lhe.

Manejar uma Perturbação de Comunicação.

Em qualquer situação, em que estás a ter uma conversa com alguém e essa pessoa fica perturbada e tu queres suavizar essa perturbação.

Acabar uma Conversa.

1. Alguém continua a falar sem parar e tu sabes que se ficares a ouvir não farás mais nada durante o resto do dia, mas queres acabar a conversa de forma bem-educada.
2. Tiveste uma conversa agradável com alguém e queres acabar a conversa para fazer outra coisa qualquer.

STCC

GLOSSÁRIO

ACUSAR DE RECEÇÃO

Qualquer resposta adequada que indique que uma comunicação foi recebida. Exemplos: "Compreendo." "Realmente tens razão nisso." "Ótimo." "O.k.", etc. etc. etc.

AUDITOR

Aquele que foi treinado na tecnologia de Cientologia; chamado auditor porque auditor significa "aquele que ouve".

CAUSA

A fonte de uma comunicação ou de um efeito. EM CAUSA significa capaz de produzir efeitos à vontade. Exemplo: Uma pessoa que está em causa sobre comunicação pode manejar e controlar comunicação à vontade.

COMUNICAÇÃO

É o intercâmbio de ideias ou objetos entre duas pessoas.

CICLO

Uma ação com um princípio e um fim.

FENÓMENO FINAL

Os sinais ou resultados que mostram que uma ação foi completada de forma bem-sucedida.

Pôr FLAT

Significa continuar a fazer algo até que isso já não produza uma reação.

FLUXO

O progresso de partículas ou impulsos ou ondas do ponto A para ponto B.

MEIO ACUSAR DE RECEÇÃO

(Diferente de acusar de receção completo.) "Mmm, mmm", um aceno de cabeça ou qualquer outra forma de informar a pessoa que está a falar contigo que está a ser ouvida e que deve continuar; um método de a encorajar a continuar.

STCC

NÃO RESPOSTA

Uma "resposta" a uma pergunta que não responde realmente à pergunta da pessoa.

NÃO ÓTIMO

Que não é a ação, comportamento, etc. mais favorável para o propósito. (Exemplo: Alguém dizer "aaah" várias vezes em cada frase que diz é uma comunicação não ótima.)

OBSESSIVO

Que tem a ver com um impulso para fazer algo. Que tem a ver com coisas que não estão debaixo do controlo da pessoa.

PAUSA

Qualquer paragem comparativamente breve, atraso, espera, etc.

CIENTOLOGIA

Uma filosofia religiosa aplicada que lida com o estudo do conhecimento, que através da aplicação da sua tecnologia, pode criar mudanças desejáveis nas condições de vida.

LIGAR

Pôr em ação, causar que algo se manifeste. Exemplo: Fazer o exercício "ligou" uma sensação desagradável que desapareceu depois do exercício ter sido continuado por mais um pouco de tempo.

TRs

Rotinas de Treino, muitas vezes chamados Exercícios de Treino. (Uma rotina é um procedimento fixo que se continua a fazer uma e outra vez até que tenhas realizado o propósito da rotina.) Os TRs são uma série de exercícios que ensinam ao estudante como comunicar cobrindo cada umas das partes essenciais da comunicação.

ZERO

O mais básico. Numa série de exercícios rotulados Exercício 0, Exercício 1, Exercício 2, Exercício 3 e Exercício 4, o Exercício 0 é o exercício mais básico da série.