

JOSEPH O'CONNOR

MANUAL *de* NLP

*Ghid practic pentru obținerea
rezultatelor pe care le dorești*





Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	5
<i>Introducere</i>	7
CAPITOLUL 1	
Ce este NLP?	11
CAPITOLUL 2	
Obiective	27
CAPITOLUL 3	
Procesul de învățare	44
CAPITOLUL 4	
Relațiile	67
CAPITOLUL 5	
Simțurile	78
CAPITOLUL 6	
Stările emoționale	116
CAPITOLUL 7	
În interiorul minții	148
CAPITOLUL 8	
Strategii	179
CAPITOLUL 9	
Limbajul	201
CAPITOLUL 10	
Meta-modelul	214
CAPITOLUL 11	
Modelul Milton	255

CAPITOLUL 12	
Metafora	281
CAPITOLUL 13	
Scrierea	292
CAPITOLUL 14	
Înțelegerea	301
CAPITOLUL 15	
Încadrarea	333
CAPITOLUL 16	
Să punem toate lucrurile cap la cap	357
ANEXA 1	
Modelele NLP	385
ANEXA 2	
Principalele influențe asupra dezvoltării NLP	388
<i>Glosar</i>	397
<i>Indice</i>	409

Ce este NLP?

Să stabilim unele lucruri pentru început. Ce este NLP? Aceasta însă este o întrebare-capcană. Nu poți delimita NLP printr-o singură definiție. Există numeroase explicații, fiecare ca o rază de lumină ce strălucește dintr-un unghi diferit și care proiectează, prin umbră, conturul subiectului.

NLP studiază calitatea și, în general, tot ce este excepțional — cum fac indivizii remarcabili și organizațiile să aibă rezultate excepționale. Metodele pot fi predate și altora, astfel încât și aceștia din urmă să obțină rezultate similare. Acest proces este numit „modelare“.

Pentru a modela, NLP studiază felul în care ne structurăm experiența subiectivă — ce gândim despre valorile și credințele noastre și cum ne creăm stările emoționale —, ca și felul în care ne construim lumea interioară pornind de la experiențe cărora le dăm un sens. Niciun eveniment nu are un înțeles în sine, noi îi oferim o semnificație, iar diverse persoane pot da aceluiași eveniment interpretări diferite. Așadar, NLP studiază experiența din interior.

NLP a început prin a studia pe cei mai buni comunicatori și a ajuns la studiul sistematic al comunicării umane. A evoluat adăugând instrumente practice și metode generate prin modelarea atributelor unor persoane de excepție. Aceste instrumente sunt folosite pe scară internațională în sport, afaceri, formare, vânzări, justiție și educație. Cu toate acestea, NLP este mai mult

decât o simplă colecție de tehnici. Este și o metodă de gândire, o viziune bazată pe curiozitate, explorare și chiar amuzament.

Numele de „programare neuro-lingvistică” vine de la cele trei domenii pe care le reunește:

N	neurologie	Mintea și cum gândim.
L	lingvistică	Cum utilizăm limbajul și cum ne afectează acesta.
P	programare	Cum ordonăm acțiunile noastre pentru a ne atinge scopurile.

Iată câteva definiții ale NLP. Puneți-le cap la cap și vă veți face o idee foarte bună despre acest domeniu.

- ↓ „NLP se ocupă cu studiul experienței subiective.”
- ↓ „NLP este o strategie de învățare accelerată care se referă la detectarea și utilizarea modelelor din lumea înconjurătoare.” (John Grinder)
- ↓ „NLP este de fapt epistemologia reîntoarcerii la ceea ce am pierdut — o stare de grație.” (John Grinder)
- ↓ „NLP este orice are funcționalitate.” (Robert Dilts)
- ↓ „NLP este o atitudine și o metodologie care lasă în urmă un șir de tehnici.” (Richard Bandler)
- ↓ „NLP este influența limbajului asupra minții noastre și asupra comportamentului nostru ulterior.”
- ↓ „NLP este studiul sistematic al comunicării umane.” (Alix Von Uhde)
- ↓ „NLP este o metodă de modelare a excelenței în orice domeniu, astfel încât aceasta să poată fi reprodusă oriunde.”

Și acum două povestioare — la urma urmei, acestea sunt totdeauna o sursă mai bogată de idei decât o definiție directă ...

Un băiețel a întrebat-o pe mama lui: „Ce e aia NLP?”

Mama lui i-a zis: „Am să-ți spun într-o clipă, dar mai întâi trebuie să faci ceva ca să înțelegi. Îl vezi pe bunicu' acolo pe scaun?”

„Da“, răspunse băiatul.

„Du-te și întreabă-l cum îi mai e azi cu artrita.“

Băiatul s-a dus la bunicul său. „Bunicule, zise, cum îți mai e azi cu artrita?“

„Of, e cam rău, nepoate, răspunse bătrânul. E mereu mult mai rău când e umed afară. Azi de-abia dacă pot să-mi mișc degetele.“ Durerea i se citea pe față.

Băiatul s-a întors la mama lui. „Spune că e rău. Cred că-l doare. Acum o să-mi spui ce e aia NLP?“

„Imediat, promit, spuse mama. Acum du-te și întreabă-l pe bunicul tău care a fost cel mai amuzant lucru pe care l-ai făcut când erai foarte mic.“

Copilul s-a dus din nou la bunicul său. „Bunicule, încep eu din nou, care e cel mai amuzant lucru pe care l-am făcut eu când eram mai mic?“

Fața bătrânului se luminează. „O, zâmbi el, au fost multe lucruri amuzante. Țin minte că odată tu și prietenul tău vă jucați de-a Moș Crăciun și ați presărat pudră de talc peste tot prin baie și ziceați că e zăpadă. Ce-am mai râs — dar n-a trebuit să fac eu curat după aceea.“ Privi lung în depărtare cu un zâmbet larg pe față.

„Apoi, altă dată te-am luat la plimbare. Era o zi minunată și cântai un cântecel pe care tocmai îl învățaseși. Cântai tare. A trecut un om și s-a uitat urât la tine. I se părea că prea ești zgomotos. M-a rugat să-ți spun să te potolești. Tu te-ai întors și i-ai spus: «Dacă nu-ți place cum cânt, poți să te duci și să-ți pui capul la fier.» După care ai continuat și mai tare...“ Bătrânul chicoti.

Băiatul s-a întors la mama lui. „Ai auzit ce a spus bunicu?“

întrebă el.

„Da, răspunse mama lui. I-ai schimbat starea cu doar câteva cuvinte. Asta e NLP.“

Un înțelept călătorea printr-un sat situat în deșert într-o seară, exact la asfințit. Coborând de pe cămilă, a cerut apă unuia dintre săteni.

„Cu mare plăcere”, spuse săteanul și i-a dat o cană cu apă. Călătorul a băut toată apa din cană.

„Mulțumesc, zise. Pot să te ajut cu ceva înainte să pornesc din nou la drum?”

„Da, răspunse tânărul. Avem o neînțelegere în familie. Noi suntem trei frați și eu sunt cel mai tânăr. Tata a murit de curând, Dumnezeu să-l odihnească, și tot ce avea era o mică cireadă de cămile. Șaptesprezece, mai exact. A hotărât în testament ca jumătate din cireadă să-i revină fratelui cel mai mare, o treime fratelui mijlociu și a noua parte mie. Dar cum am putea împărți o cireadă de șaptesprezece cămile? Nu vrem să tăiem vreuna, sunt mult mai valoroase vii.”

„Du-mă la tine acasă”, spuse înțeleptul.

Când a intrat în casă, a văzut pe ceilalți doi frați și pe văduvă stând în jurul focului și certându-se. Fratele cel mic i-a întrerupt și l-a prezentat pe călător.

„Stați puțin, zise înțeleptul. Cred că vă pot ajuta. Pofțiți, vă dau cămila mea drept cadou. Acum aveți optsprezece cămile. Jumătate din ele merg la fratele cel mai mare, adică nouă cămile. O treime din cireadă merge la mezin, adică șase cămile. Iar a noua parte revine prietenului meu de aici, fiul cel mai mic. Asta face două cămile.”

„Dar împreună nu fac decât șaptesprezece”, răspunse acesta din urmă.

„Da. Printr-o fericită coincidență, cămila rămasă este cea pe care v-am dat-o chiar eu. Dacă aveți amabilitatea să mi-o returnați, o să-mi continui călătoria.”

Lucru pe care l-a și făcut.

Este NLP la fel ca a optsprezecea cămilă? Este, de vreme ce se poate recurge la ea cu ajutorul unui înțelept, care rezolvă

problema repede și apoi dispare de parcă n-ar fi fost niciodată acolo.

Stâlpii NLP

NLP are șase principii de bază, cunoscute sub numele de „stâlpii NLP“.

1. *Tu — starea ta emoțională și nivelul competențelor tale*

Tu ești cea mai importantă parte din orice intervenție NLP. Tu faci ca orice acțiune NLP să devină reală prin ceea ce realizezi, la fel precum o unealtă poate fi folosită pentru a crea un obiect de artă sau, dimpotrivă, ceva total lipsit de valoare și frumusețe. Așadar, NLP poate fi utilizată bine sau rău. Succesul tău depinde de cât de ingenios și capabil ești. Adecvarea la obiectivele propuse garantează reușita. Adecvarea se produce atunci când scopurile, părerile și valorile tale se aliniază cu acțiunile, dar și cu propriile tale cuvinte, când „faci ce spui, dar și spui ce faci“.

2. *Prezumțiile — principiile NLP*

Prezumțiile NLP sunt principiile călăuzitoare, acele idei sau credințe despre care se presupune de la început că sunt adevărate și pe baza cărora se acționează ulterior.

3. *Raportarea — calitatea relaționării*

Raportarea este dată de calitatea relaționării și generează încredere reciprocă și înțelegere. Raportarea are loc atunci când înțelegi și respecti felul în care alți oameni văd lumea. Este ca și cum ai vorbi limba lor. Raportarea este esențială pentru o bună comunicare. Când te raportezi la ceilalți, aceștia vor înțelege că sunt recunoscuți ca parteneri de comunicare și vor deveni imediat mult mai receptivi. Este posibil să inițiezi raporturi la multe niveluri, dar este permanent nevoie să acorzi atenție și respect celui alt. Raporturile pot fi construite instantaneu, iar raporturile de durată dau naștere la încredere.

4. *Rezultatul — să știi ce vrei*

O calitate de bază în NLP este să știi clar ce vrei și să poți afla de la ceilalți ce vor. NLP se bazează pe o gândire construită pe