

## **Sistemul NLP - Transformă-ți Mintea într-una de Succes!**



**Tehnica care a schimbat viața la milioane de oameni din lumea întreaga va fi explicată pe scurt mai jos și în detalii suplimentare în posturile viitoare. Pentru cei interesați de o practică eficientă, ea poate fi introdusă în viața noastră de zi cu zi**

### **Ce este NLP?**

Conceptul de [NLP](#) (Programare Neuro-Lingvistică) a fost dezvoltat pentru prima dată în SUA la începutul anilor '70 prin studierea gândirii și comportamentului oamenilor de succes. Acesta a ajuns să fie acum folosit de milioane de oameni din întreaga lume, în diverse domenii, de la vânzări, marketing, relații publice până la educație, terapie, sport, dezvoltare personală.

NLP-ul s-a dezvoltat prin tehnicile de modelare comportamentală propuse de [Richard Bandler](#) și [John Grinder](#) în 1976 după ce au studiat activitatea a trei dintre cei mai mari terapeuți ai vremii - Virginia Satir (mama terapiei de familie), Fritz Perls (fondatorul Gestalt Therapy) și Milton Erickson (părintele hipnozei medicale).

NLP este un model care explică comportamentul uman, format din tehnici și abilități specifice și are ca scop modelarea unui comportament excelent pentru fiecare persoană.

**"NLP este studiul excelenței umane și cum anume o putem reproduce."** - John Grinder

Există mai multe variante de definire a conceptului de NLP. Cea mai des folosită este "Studiul structurii experienței subiective și a tot ce poate fi derivat din ea."

Denumirea de NLP (Programare Neuro-Lingvistică) provine de la disciplinele care au influențat începuturile acestui program -studiul relației dintre neurologie, lingvistică și patternuri (modele) de comportament, denumite programe în cadrul NLP.

**"NLP este abilitatea de a-ți controla propriile stări mentale prin controlul propriului creier."** - Richard Bandler

Programarea se referă la modul unic prin care noi ne conducem sistemele neurologice. Termenul a fost ales special pentru a sublinia faptul că propriul nostru creier poate fi programat, că avem puterea de a ne modifica programele pe care le avem cu altele mai bune, care ne vor ajuta să mergem în direcția aleasă.

Neuro se referă la sistemul nervos uman și la modul unic prin care fiecare om își formează experiența asupra lumii ("harta" asupra "teritoriului") prin cele 5 simțuri (**VAKOG**) : vizual (V), auditiv (A), kinestezic (K), olfactiv (O), gustativ (G).

Lingvistic se referă la sisteme de comunicare verbală (limbaj) și comunicare non-verbală (limbajul trupului) prin care creăm realitatea din jurul nostru. Folosim limbajul pentru a comunica atât cu ceilalți cât și cu noi înșine. Termenul face referire atât la comunicarea conștientă cât și la cea inconștientă.

## **De ce NLP?**

Mintea poate fi comparată în multe privințe cu o mașinărie, un computer pe al cărui monitor apar experiențele conștientului fără a avea idee care este sursa lor și ce se află în spatele programelor.

Fiecare om are o minte care este formată din două părți: una conștientă și una subconștientă. Mintea conștientă, ca și ecranul unui computer îți permite să vezi ce se întâmplă, îți oferă diverse opțiuni și te ajută să interacționezi. Dacă îți analizezi comportamentul vei observa câte gesturi automate faci, câte activități de rutină ai și

ce gânduri repeți în fiecare zi.

Te-ai gândit vreodată de unde îți vin gândurile? Câte dintre gândurile tale zilnice sunt conștiente, produse direct de dorința gândirii tale și câte vin pur și simplu?

Acele gânduri care apar în mintea ta fără să fie produsul efortului conștient aparțin minții subconștiente.

Există un raport de schimb între mintea conștientă și cea subconștientă.

Subconștientul îți livrează zilnic, fără să ai puterea de a alege, gânduri, stări, senzații și emoții. Deși mintea conștientă are ca stâlp principal de susținere gândirea, cei mai mulți dintre oameni nu sunt conștienți că involuntar ne direcționăm în fiecare zi și mintea subconștientă. De fiecare dată când repeți o acțiune, de fiecare dată când folosești un cuvânt sau o frază, trăirile la care ajungi devin directive pentru mintea subconștientă.

Subconștientul conduce toate sistemele corpului și funcțiile automate, simțurile (VAKOG) și înregistrează toate imaginile, evenimentele, gândurile și trăirile pe care le avem de-a lungul întregii vieți, pe care le stochează în amintiri. Oamenii de știință afirmă că memoria umană poate stoca milioane de biti de informație în fiecare secundă. Omul ar fi însă copleșit dacă toate aceste informații ar ajunge să fie conștiente, așa că cea mai mare parte a informațiilor rămâne la nivel subconștient.

*De ce NLP?* Pentru că subconștientul are nevoie de un mod cât mai favorabil de a procesa informațiile, de a le prioritiza, de a alege exact ceea ce ai tu nevoie pentru a duce viața pe care ți-o dorești. Subconștientul are nevoie SA ÎNVEȚE. Pentru că Subconștientul, acea parte a minții lipsită de judecată, poate fi condusă, și când reușești să-l faci să te slujească te va conduce el spre rezultate remarcabile.

## **Tipare de învățare**

Toate abilitățile, capacitățile care te definesc, dar și obiceiurile favorabile sau nefavorabile, urmează aceeași cale de învățare: repetiție, asociere și emoție.

**Cu cât repeți mai mult un comportament, cu atât mai mult îl vei tot repeta, deoarece subconștientul tău dezvoltă un traseu pentru acel comportament. Reține că acțiunile sunt mai puternice decât cuvintele.**

Subconștientul lucrează în principal pe bază de asocieri. Atunci când un comportament este asociat cu altul se crează o legătură care sporește puterea comportamentului.

Gândește-te la fumătorii care nu își pot bea cafeaua fără țigară sau la cei care nu pot să adoarmă noaptea dacă nu au un televizor aprins în cameră. Prin această asociere,

un comportament devine automat factor declanșator pentru un altul.

Emoția este principala formă de comunicare a subconștientului. Așa cum rațiunea, gândirea este stâlpul de rezistență al minții conștiente, așa este emoția pentru mintea subconștientă. Emoția este factorul care ajută mintea să facă diferența între informațiile și experiențele importante din viață și cele fără valoare.

Prin înțelegerea acestor modele de învățare ale subconștientului, avem posibilitatea și puterea de a ne folosi mintea conștientă pentru a schimba, modela, direcționa traseul subconștientului spre drumul pe care ni-l dorim. Asta este ceea ce îți propune sistemul NLP, un sistem practic și experimental, prin tehnici, metode și exerciții specifice.

Aici pe blog vei găsi articole în care vom învăța cum să ne remodelăm diverse comportamente prin tehnici specifice eficiente.

Înainte de a învăța orice tehnică sau model NLP este important să înțelegi așa numitul de către specialiști "sistem cibernetic uman" reprezentat de nivelele neurologice.

## **Nivelele neurologice**

Modelul neurologic a fost propus pentru prima dată de Robert Dilts, unul dintre specialiștii de top în NLP la nivel mondial, prin adaptarea conceptului de nivel logic, existent deja și acceptat pe psihoterapie.

[Robert Dilts](#) a promovat ideea că omul funcționează pe 6 sisteme neurologice, fiecare nivel implicând într-un mod unic sistemul nervos.

Pentru a experimenta mediul din jurul său, omul își poate folosi și ajusta organele de simț (VAKOG). Dacă dorește să facă o anumită acțiune sau o în mediul respectiv, omul are nevoie de mai multe resurse și trebuie să dezvolte aptitudini. Pentru dezvoltarea aptitudinilor, dar și a valorilor, credințelor care conduc către formarea comportamentelor, este necesar un EFORT. Efortul este o acțiune conștientă care însă se află în legătură cu elemente ale subconștientului. De cele mai multe ori efortul ca și motivația, voința și determinarea provin dintr-un sentiment interior greu de explicat care ne spune că e bine pentru noi să facem sau să obținem acel lucru. Acest impuls este intuiția și aparține în totalitate minții subconștiente. Aceste 4 etape sau nivele duc la formarea unei identități de sine, care apoi conduce spre ultimul nivel - spiritualul.

Pe scurt, am putea să reprezentăm cele 6 nivele neurologice printr-o reproducere a piramidei lui Maslow, care să arate astfel:

*Mediul:* ceea ce ne înconjoară, oamenii, locurile, lucrurile. La ce anume reacționăm.

*Comportament:* acțiunile noastre. Ceea ce facem

*Aptitudini:* aptitudinile noastre, deprinderile, strategiile. Ceea ce putem face

*Credințe:* valorile, regulile și credințele noastre. De ce să facem sau nu ceva

*Identitate de sine:* Ideea de sine, scopul în viață, sensul vieții. Cine suntem

*Spiritual:* conexiunea cu Universul, cu Divinul. Ceea ce este dincolo de noi.

Aceste nivele neurologice pot ajunge să fie aliniată, ceea ce te va conduce spre schimbare comportamentală, comunicare eficientă, crearea de legături puternice cu mediul, oamenii și cu tine însuși. Acest proces este începutul și sfârșitul în ceea ce reprezintă sistemul NLP, un sistem care își propune să te ajute să reușești să atingi prin efort conștient Transformarea Minții.

**Vrei viitor de succes? Transformă-ți mintea într-una de succes :)**

În final, pentru că am spus că NLP-ul este un sistem în primul rând experimental și îți voi lăsa mai jos o primă tehnică extrem de eficientă în procesul de aliniere a nivelelor neurologice.

## **Exercițiu**

1. Ia o foaie de hârtie A4. Scrie cele 6 nivele neurologice respectând ordinea din piramida de mai sus.
2. Pășește pe foaia „Mediu” și răspunde la întrebarea: „Unde și când doresc eu să fiu mai congruent, aliniat?”
3. Mișcă-te apoi la „Comportament” și răspunde la întrebările: „Ce trebuie să fac atunci când sunt în acele locuri și momente?” „Cum doresc să mă comport / să acționez?”
4. Oprește-te apoi la „Aptitudini” și răspunde la întrebările: „Cum trebuie să-mi folosesc mintea pentru a aduce la bun sfârșit aceste comportamente?” „Ce aptitudini am și/sau am nevoie pentru a acționa în acest mod, în acele momente și în acele locuri?”
5. Pășește apoi la „Credințe” și răspunde la întrebările: „De ce doresc să folosesc tocmai aceste aptitudini pentru a îndeplini aceste activități?” „Ce valori sunt importante pentru mine atunci când sunt implicat în aceste activități?” „Ce credințe am și/sau am nevoie pentru a mă ghida când desfășor aceste activități?”
6. Mută-te la „Identitate” și răspunde la întrebările: „Cine sunt eu dacă am aceste credințe și valori și folosesc aceste aptitudini pentru a îndeplini aceste comportamente în cadrul acestui mediu?” „Care este metafora sau simbolul pentru identitatea și misiunea mea?”
7. Pășește la „Spiritual” și răspunde la întrebările: „Față de cine altcineva dincolo de mine sunt responsabil?” „Care este viziunea dincolo de mine în care și eu particip?”
8. Menținând fiziologia și experiențele interioare asociate cu spațiul de la nivelul „Spiritual”, fă un pas în spate la „Identitate”. Combină și aliniază nivelul „Spiritual” cu „Identitate”. Observă cum experiențele superioare de la nivelul „Spiritual” te îmbogățesc și largesc reprezentările inițiale referitoare la identitatea și misiunea ta.
9. Ia experiența viziunii și identității și adu-o în spațiul la nivelul „Credințe”. Din nou observă cum acest lucru îmbogățește reprezentările anterioare pentru credințe și valori.
10. Acum adu viziunea, identitatea, credințele și valorile la nivelul „Aptitudini”. Poți observa cum aptitudinile devin mai puternice, clare și diversificate?

11. Adu viziunea, identitatea, credințele, valorile și aptitudinile în nivelul „Comportament”. Acum poți avea reprezentarea comportamentelor, chiar și a celor mai puțin importante, ele fiind reflecții și manifestări ale nivelelor superioare.
12. Adu toate nivelele personalității în „Mediu” și experimentează cum acesta este transformat și îmbogățit.
13. Memorează ceea ce simți. Memorează sentimentele asociate acestei stări de „alinie”. Imaginează-ți cum este să fii în această stare la momente cheie din viitor, atunci când vei avea mai multă nevoie de această stare.

**Pe scurt, NLP-ul este modul prin care noi putem deveni ceea ce dorim. Fiecare cautăm în viață, dorințe, vise, obiective, țeluri, iar NLP-ul este instrumentul prin care putem obține aceste lucruri.**

**Vom începe o serie de articole care te vor duce pe tine mai aproape de obiectivele tale, fie că sunt spirituale, fizice sau materiale.**

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință*

*Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.  
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor