

Cuprins

Introducere / Un catalizator pentru schimbare	7
Partea I – Bazele NLP	
Capitolul 1 / NLP dintr-o privire	15
Exercițiu: Joacă-te cu indiciile vizuale	25
Exercițiu: Explorarea suplimentară a indiciilor vizuale	30
Capitolul 2 / Mintea: Un motor de căutare, nu un hard drive	37
Exercițiu: Completarea unei liste de verificare a submodalităților	51
Capitolul 3 / Cum să capeți un „sens“ din NLP	53
Exercițiu: Definirea sistemului tău de reprezentare	59
Exercițiu: Sistemul tău principal de reprezentare	60
Exercițiu: Ascultă serios limbajul efectiv	66
Capitolul 4 / De la conștiență la schimbare	70
Exercițiu: Ascultă pentru a obține referințe vizuale	77
Exercițiu: Reducerea volumului tău interior	84
Exercițiu: Joacă-te cu submodalitățile	92
Partea a II-a – Tehnicile NLP	
Capitolul 5 / Acordare, oglindire, ritmare, conducere și... comandă!	97
Exercițiu: Ritmarea și conducerea	104
Capitolul 6 / E momentul pentru o schimbare	110
Exercițiu: Linia vizuală a timpului – Tehnica	112
Exercițiu: Folosirea liniei timpului din NLP	114
Exercițiu: Folosirea Tiparului Swish	117
Exercițiu: Tehnica integrării părților	125
Capitolul 7 / Ancorarea stărilor	130
Exercițiu: Fixează o ancoră	146
Capitolul 8 / Metamodel – Omisiuni	153
Capitolul 9 / Metamodel – Tipare de generalizare	165
Capitolul 10 / Metamodel – Distorsiuni	177
Concluzie / Să știi ce să schimbi	197
Mulțumiri	201
Resurse	203
Despre autor	205

Introducere

Un catalizator pentru schimbare

Ce este NLP și de ce ar trebui să-ți acorzi timp să citești această carte și să-i permiți să schimbe modul în care îți experimentezi ființa, precum și lumea din jurul tău?

Voi fi foarte direct și voi spune că nu sunt unul dintre acei tipi care pretind „Cartea aceasta îți va schimba viața, până acum ai procedat greșit“. Sunt sigur că, precum mine, și tu ai făcut tot ce ai putut mai bine. Ai avut parte de situații diferite și ai făcut alegeri diferite, cu siguranță – dar, când e să tragem linia, cu toții facem tot ce putem mai bine având în vedere împrejurările, experiențele și posibilitățile de alegere disponibile pe care le percepem în acel moment. Privim la lumea din jur și alegem cea mai bună cale imaginabilă pe care să o urmăm. Și, în același timp, încercăm să obținem pe parcurs câte ceva din ceea ce ne dorim. Nu-i așa?

Categoric, eu am făcut-o. Cu mult înainte să aud de NLP – precum majoritatea oamenilor, bănuiesc –, am privit

lumea ca fiind un loc mai mult sau mai puțin static, în care lucrurile erau așa cum erau. Iar schimbarea... ei bine, schimbarea a fost dificilă și, cu siguranță, se întâmpla numai în exterior, în lumea fizică, de obicei pentru ceilalți oameni, nu pentru oameni ca mine.

Gândește-te puțin: este destul de dificil să schimbăm lumea din jur, nu-i așa? În lumea formei și a fizicii, schimbarea poate fi foarte dificilă și necesită un efort însemnat, dar nu aceasta este adevărata problemă. Problema se găsește rareori în lumea fizică, ci, mai degrabă, în modul cum o experimentăm subiectiv. Așa cum spune supercoach-ul Michael Neill¹: „Nu ne temem de ceea ce gândim că ne sperie, ci ne sperie ceea ce gândim.“

Chiar analizează pentru o clipă... Unii oameni se sperie de păienjeni, iar alții, nu; unii se sperie de câini, de pisici, de zborul cu avionul sau chiar de fasole ori ketchup... Dar majoritatea dintre noi nu ne temem de așa ceva, deci astfel de lucruri, efectiv, nu pot prin ele însele să fie, în mod firesc, înspăimântătoare. Prin urmare, gândurile noastre *despre* aceste lucruri creează acele senzații de anxietate și, uneori, de panică orbească.

Este chiar atât de simplu! Nu trebuie să schimbăm lumea când, de fapt, putem să schimbăm, fără efort, modul cum o percepem – și, în acest fel, să ne schimbăm instantaneu lumea „interioară“. În timp ce schimbarea în lumea formei și fizicii necesită timp și efort, în lumea gândului și minții suntem doar la un singur gând distanță de a ne simți bine.

Întregul comportament uman este un produs al stării minții în care ne aflăm la acel moment. Diferența dintre a fi

¹ Autorul cărții *Supercoach. 10 secrete care îți transformă viața*, traducere în limba română apărută la Editura For You. (n.ed.)

„într-o stare potrivită“ și „starea potrivită“ este chiar acolo, între urechile tale, chiar acum! Pe parcursul acestei cărți, îți voi arăta cum să efectuezi în interior schimbările mărunte care vor produce diferențe uriașe în exterior. Întrucât, atunci când îți schimbi mintea, îți schimbi viața.

Imaginează-ți că mâine nu mai ești speriat, nu mai ești blocat de frici iraționale să faci lucrurile pe care le dorești, nu mai tânjești după alimente care nu-ți fac bine și îți hrănesc doar foamea emoțională, nu te mai simți blocat sau frustrat și, în schimb, te simți liber să fii tu cel autentic – liber nu doar să fii tu, ci liber *fiind* tu. Imaginează-ți, citind această carte, cât de mult ți se poate schimba viața atunci când te dai la o parte din calea ta și începi să trăiești la nivelul potențialului tău cel mai înalt.

Aceasta înseamnă, cu adevărat, NLP: tu și cum îți folosești propria minte – și cum, pe măsură ce o faci, capeți o strălucire în ochi.

Drumul către schimbare

La școală suntem învățați *ce* să gândim, dar niciodată *cum* să gândim – până acum, cel puțin. Lumea în care trăim se schimbă atât de repede, încât, deși în trecut întreaga putere se afla în IQ și cunoaștere, acum suntem doar la câteva click-uri distanță de răspunsul concret. Aceasta fiind situația, și modul în care ne folosim creierul trebuie să se schimbe. Nu mai trebuie să-ți folosești creierul ca pe un hard drive; ce contează cu adevărat este *cum* îl folosești, nu *ce* stochezi în el.

Gândește-te la mintea ta mai mult ca la un motor de căutare decât ca la un hard drive. Atât de multe variabile și modalități minunate de a o folosi! Este momentul să revii la

panoul de control. Nu ești niciodată la mai mult de câteva secunde distanță de un răspuns concret – nimeni nu este –, deci nu vei găsi aici avantajul tău în viață. Cum îți folosești creierul este ceea ce contează, astăzi și mâine și în tot restul vieții tale.

De aceea, îți voi arăta cum să îți folosești eficient creierul pentru schimbarea și viața pe care le dorești – și cum să faci acesta cu aceeași „sclipire în ochi” care, pentru mine, rezumă NLP-ul, etica și metodologia sa. Dacă încerci ceva și nu funcționează, încearcă altceva – e chiar atât simplu! Nu există eșec aici. Dacă vreau să duc un client într-o stare potrivită pentru a-l ajuta să se schimbe, atunci îl voi face să râdă sănătos și voi ancora acea emoție reală. Nu îl voi pune să-și recheme o amintire difuză și îndepărtată într-un mod atât de clinic și anost, încât voi face procesul inutil.

Evident, există multe lucruri despre NLP care nu pot fi „demonstrate” sau măsurate în teste clinice dublu orb. Dar nici comedia stand-up nu funcționează în condiții de laborator, însă cu toții râdem copios. Indiferent ce ar spune oamenii în halate albe, acestea sunt soluțiile ce funcționează în lumea reală.

Așadar, deschide-ți mintea! Va fi plăcerea mea să-ți fiu ghid și să-ți înmânez manualul de instrucțiuni pentru propria ta minte. Apoi, te voi trece prin el pentru a deveni nu doar mai inteligent, ci și diferit, pentru a-ți îmbogăți experiența vieții cu mai multe distincții și la o calitate superioară. Și, de asemenea, pentru a face astfel încât călătoria ta de aici să nu fie doar una amuzantă de învățare, ci una prin care te vei schimba, din interior către în afară, cu ajutorul NLP.

Scurt și la obiect, aceste tehnici și adevăruri îți vor schimba viața. Așadar, dacă ești pregătit, să începem și să vedem unde te duce acum călătoria către potențialul tău deplin.

Nu pretind că principiile și tehnicile pe care le vei învăța aici sunt ale mele; ele reprezintă lucrarea colectivă a multor experți și vizionari, de-a lungul anilor. Nici nu susțin că este o muncă definitivă, întrucât scopul meu, aici, este doar să zgârii suprafața. Această carte ar putea fi cu mult mai groasă și complicată; sper, însă, că îți va stimula interesul și îți va aprinde curiozitatea pentru ca, apoi, să continui să explorezi secțiunea de Resurse de la finalul ei.

Precum orice activitate, NLP a evoluat în timp. Aceasta este versiunea mea a unor minunate melodii vechi care, deși au rămas fidele originalului, sunt suficient de originale ele însele, cu o nouă perspectivă care adaugă o valoare în plus. Sau, cel puțin, așa sper, pe măsură ce mi te alături în acest tur, direct și simplu, prin ceea ce eu consider că reprezintă unele dintre cele mai importante și puternice tipare și principii din Programarea Neurolingvistică și dincolo de ea.