

NLP PENTRU CARIERA SI VIATA PERSONALA

Ian McDermott
Wendy Jago



CUPRINS

Mulțumiri	7
Introducere	9

PARTEA I COACHING ȘI NLP

Introducere	15
Capitolul 1 Ce este NLP?	17
Capitolul 2 Calea NLP și coaching	30

PARTEA A II-A INSTRUMENTELE COACHING-ULUI NLP

Introducere	39
Capitolul 3 Instrumente-cheie	41

**PARTEA A III-A
SUCCES ȘI EȘEC**

Introducere	117
Capitolul 4	
Eșecul nu este un accident	121
Capitolul 5	
Feedbackul este piatra de temelie a succesului	136
Capitolul 6	
Succesul are o structură	146

**PARTEA A IV-A
CELE CINCI DIMENSIUNI ALE SUCCESULUI**

Introducere	153
Capitolul 7	
Potențialul personal	158
Capitolul 8	
Stilul personal	170
Capitolul 9	
Echilibrul personal	178
Capitolul 10	
Lumea dumneavoastră	184
Capitolul 11	
Propria persoană	191

PARTEA A V-A
SECRETELE SUCCESULUI

Introducere	201
Capitolul 12	
Stima de sine	203
Capitolul 13	
Construirea relațiilor semnificative	251
Capitolul 14	
Cum să vă faceți creierul să funcționeze la maximum	304
Capitolul 15	
Sănătate, bunăstare, fericire	372
Capitolul 16	
Cum să faceți ca munca să vă ofere satisfacții	452
Capitolul 17	
Cum să vă regăsiți spiritualitatea	497
Cursuri de training și coaching NLP	519
Bibliografie	523

CAPITOLUL 1

Ce este NLP?

PROGRAMAREA NEURO-LINGVISTICĂ constă în studiul excelenței umane și descrie *cum anume* reușesc oamenii să atribuie semnificații experiențelor lor și să interacționeze unii cu ceilalți.

Totul a început în 1970 când Richard Bandler, student la matematică în cadrul Universității California, Santa Cruz (UCSC), a început să studieze lucrările lui Fritz Perls, psihoterapeut de formare Gestaltistă. John Grinder, profesor de lingvistică la UCSC, a fost fascinat de tiparele lingvistice pe care Bandler le descoperea. Cercetările lor au reușit să evidențieze modalitățile prin care experții terapeuți — la început Fritz Perls, apoi Virginia Satir și Milton Erickson — reușesc să implementeze schimbările necesare clienților lor.

Aceasta este de fapt marca NLP: modelarea excelenței. Bandler și Grinder au colaborat cu un grup de colegi și studenți, unii dintre ei devenind cofondatori ai noului domeniu. Amintim de Robert Dilts, Judith DeLozier, Leslie Cameron-Bandler, David Gordon și Stephen Gillighan, fiecare dintre ei având contribuții semnificative ca autori.

Răspunsurile identificate au alcătuit baza de pornire a NLP, iar maturizarea domeniului se datorează colaborării continue a tuturor specialiștilor interesați.

Pentru a înțelege excelența este nevoie să aflăm de la specialiștii din diferite domenii care sunt teoriile pe care se bazează și strategiile folosite pentru a obține ceea ce își propun. Și, indiferent dacă este vorba despre terapeuți sau despre jucători de golf, în funcție de experiențele personale, răspunsurile lor ne spun mai multe despre credințele și teoriile personale decât despre ceea ce realizează de fapt.

Fondatorii NLP au avut mai multe direcții de investigat. S-au interesat despre ce se întâmplă în mod concret atunci când rezultatele sunt cele dorite — când terapia dă rezultate și clientul își rezolvă problemele — atât la nivelul comportamentului observabil, exterior, cât și pe plan interior, în legătură cu ceea ce simte și gândește clientul. Au căutat rezultatele verificabile, nu teorii. Au căutat să afle exact ce anume funcționează. Avântul lor era alimentat de curiozitate și fascinație. Pe măsură ce înaintau în investigațiile lor, era din ce în ce mai evident faptul că excelența (în acest caz, eficacitatea terapiei) urmează o structură clară. Imediat după identificarea acestei structuri, autorii au împărtășit-o lumii întregi. În multe dintre cărțile timpurii despre NLP publicate în anii '70 și '80 puteți observa entuziasmul descoperirilor. Publicate de Real People Press, titlurile anunță cu înflăcărare dezvăluirea modelelor cognitive și comportamentale fundamentale și, mai ales, posibilitatea de a îmbunătăți viața oamenilor (*Frogs into Princes*, 1979, *Transformations*, 1981, *Reframing*, 1982).

NLP este mai mult decât o colecție de tehnici: este un mod de a privi lucrurile, o atitudine. Nu este vorba de teorii despre ce fac oamenii, NLP se bazează concret pe comportamentele acestora. Nu avem de-a face cu speculații, tehnicile sale sunt înrădăcinate în realitate, se bazează pe ceea ce funcționează și oferă exact ceea ce funcționează.

NLP s-a referit de la început la acțiune: acțiune între oameni și acțiune în oameni. La fel este și coaching-ul: un proces în care cei doi, profesionist și client, conlucrează pentru a atinge anumite scopuri. Și NLP și coaching-ul pornesc de la premisa că fiecare știe ce își dorește și, folosind modalitatea și resursele potrivite, devine foarte ușor să obținem ceea ce ne lipsește. Rolul celor două se referă la identificarea resurselor necesare și a traseului cel mai indicat pentru a ne atinge scopurile.

Unul dintre principiile fundamentale ale NLP constă în faptul că „realitatea“ nu este ceva exterior, ci indivizii o modelează subiectiv în funcție de modul de procesare a experienței personale. Aceleași evenimente au semnificații diferite pentru oameni diferiți. Odată ce învățăm să gândim despre experiențele noastre în acest mod, realizăm că avem de ales între mai multe aspecte. Cu ajutorul NLP vom experimenta din ce în ce mai multe variante — diferite moduri de a interpreta situațiile, schimbarea carierei sau pur și simplu un stil de viață ce oferă mai multe satisfacții.

Oricine poate beneficia de NLP? Din experiența noastră, da. NLP nu este apanajul experților ce oferă interpretări și instrucțiuni dintr-o poziție de superioritate. Unul dintre avantajele trainingurilor și ale NLP în general este că oferă

mereu perspective noi indiferent de nivelul de cunoștințe. NLP nu poate fi privit ca o profesie practică la un moment dat, NLP se referă la un anumit stil de gândire și de comportare ce derivă tocmai din acțiunile de zi cu zi. Tocmai de aceea este și atât de ușor.

NLP și viața de fiecare zi

Faptul că fiecare dintre noi își construiește propria realitate este una dintre cele mai importante descoperiri ale fondatorilor NLP. Cel puțin o dată trebuie să vi se fi întâmplat să rămâneți surprinși de diferența dintre amintirile personale și cele ale unui interlocutor, care fie a observat alte amănunte, fie a ajuns la alte concluzii. Uneori, acest lucru poate fi distractiv; uneori putem să aflăm detalii folositoare; alteori, în discuții aprinse sau în sala de judecată, această discrepanță poate fi deranjantă. Din experiența noastră de coaching a cuplurilor sau a colegilor de muncă am observat că, de multe ori, fiecare pare să vorbească de cu totul altă situație! Este evident că fiecare susține cu tărie „adevărul“ său. Cum e posibil acest lucru?

NLP ne oferă informații importante despre procesul prin care fiecare își construiește realitatea proprie. Oamenii dispun de diferite mijloace pentru a selecta și înregistra informațiile, atât conștient, cât, mai ales, inconștient. Creierul are modalități de sortare și modelare a informațiilor, care pot fi extrem de diferite de la o persoană la alta, ceea ce poate determina diferențe de interpretare.

Spre exemplu, cele cinci simțuri oferă informații despre lumea exterioară (senzații vizuale, auditive, tactile, olfactive și gustative), dar în același timp le folosim și pentru

a procesa informațiile. Ne reprezentăm, pur și simplu, informațiile la nivel interior. De aceea, în NLP vorbim despre existența unor Sisteme de Reprezentare. Din motive necunoscute deocamdată, oamenii au tendința să favorizeze un analizator senzorial (de obicei, unul sau două) pentru reprezentarea interioară, deși toți putem să ne folosim de toate cele cinci simțuri.

Perfecționarea unui sistem de reprezentare poate să ducă la lucruri remarcabile, poate fi chiar un semn de geniu. Cu toate acestea, există și beneficii imediate. Când suntem conștienți de ceea ce putem realiza, ne punem în valoare mai bine resursele. Fiecare dintre noi are un sistem de reprezentare preferat.

Jeremy, unul dintre clienții noștri, preferă sistemul auditiv. Este foarte pasionat de muzică, dar a trebuit să învețe să se relaxeze pentru a-și micșora tensiunea arterială. După câteva experimente, a descoperit că cea mai eficientă metodă de a se calma este să asculte muzică în mintea sa. Exersând, și-a dat seama că poate să aleagă nu numai melodia în sine, ci chiar un anumit instrument sau o anumită interpretare. Această abilitate nu i s-a părut neobișnuită deoarece îi era foarte ușor să o practice. Însă, cu ajutorul ei, în câteva săptămâni a reușit să își normalizeze tensiunea arterială și să o mențină la un nivel acceptabil atât timp cât continuă să asculte muzica din reprezentările sale.

Atunci când realizăm faptul că același eveniment poate fi perceput altfel datorită mecanismelor senzoriale diferite folosite cu precădere de indivizi diferiți, ne putem aștepta la „realități“ diferite pentru oameni diferiți.

Mary și Rene au participat la aceeași întâlnire de discuții la locul de muncă. S-au stabilit planurile pe anul viitor și s-a

„Una dintre cele mai importante aplicări ale programării neurolingvistice și a coaching-ului este asupra propriei persoane. Această carte cuprinde o colecție impresionantă de instrumente și tehnici NLP ce sprijină dezvoltarea personală. Vă învață să fiți propriul coach.“

Robert Dilts

pionier în domeniul NLP-ului


„Agreabil concepută, pornind de la experiențe bogate de viață și de la o preocupare sinceră vizavi de excelența umană, această carte propune o varietate de instrumente folositoare fiecărui om interesat de dezvoltarea personală. Este un ghid cu adevărat util pentru orice coach care apreciază programarea neurolingvistică.“

W. Timothy Gallwey

autor al seriei de cărți *The Inner Game*

158

CĂRȚI CHEIE

CURTEA  VECHЕ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

incepi să afli

ISBN 978-606-588-374-1



9 786065 883741