

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY NLP

**14 jednoduchých pravidiel pre
koučovací vzťah**



Obsah

02

Ú V O D

03

Z Á K L A D N É
P R I N C Í P Y
N L P

16

Z Á V E R

Úvod

Základné princípy NLP sú pomôckou, ktorou ak sa budete riadiť, pomôže vám to k otvorení si mysle počas koučovania. Takisto vám pomôže vnímať klientov potenciál.

Základné princípy NLP sú v podstate takým návodom, aký prístup má kouč zaujať, aby klient získal z koučingu čo najviac.

Princípy sú veľmi užitočné mať na pamäti aj v bežnom živote. Mne osobne pomáhajú v tom, aby som si pripomínala svoj postoj a prežívanie v rôznych situáciách.



1. Rešpektovať Model sveta druhého

Každý z nás má vytvorený vlastný model sveta. Nevnímame realitu takú, aká je. Vnímame ju cez naše **filtre (metaprogramy)**. Vnímame ju na základe našich hodnôt, presvedčení.

Je rozdiel medzi rešpektovaním modelu toho druhého a súhlasením s jeho názorom. Tým, že niekoho rešpektujeme, podporujeme vlastnú zvedavosť.

Čo je za tým, že on to vidí takto? Čo sa odohráva v jeho vnútri?

Nevieme, prečo sa ľudia správajú tak, ako sa správajú. Pokiaľ sa to nesnažíme zistiť a chápať ich **Model sveta**. Správanie iných ľudí, vyhodnocujeme na základe nášho vlastného modelu sveta, ktorý máme vytvorený.

Tip: Máte spoločný zážitok s blízkou osobou, kamarátom? Tak zistíte jeho pohľad naň. Vníma ho rovnako ako vy? V čom je jeho prežívanie iné?

2. Zmyslom komunikácie je efekt, ktorý vytvárame

Ak prevezmeme za komunikáciu vlastnú zodpovednosť a určíme si zámer – čo ňou chceme docieľiť, vieme ju prispôbiť, aby sa tak stalo. Vďaka spôsobu ako komunikujeme vytvárame okolo seba efekt.

A tu sa možno dostávame k časti, keď ste si povedali: "Mne nikto nerozumie."

Prispôbte komunikáciu tomu druhému. A ako to viete docieľiť? Jednoduchými

Tip: Počúvajú Vás ľudia, ak im chcete niečo dôletiťé povedať? Rozumejú vám? Ak sa stretávate s nepochopením, tak pravdepodobne nemáte jasne daný zámer vo svojej komunikácii. Skúste ešte raz povedať to čo chcete inak. A tentokrát prispôbte svoj prejav osobe, ktorej to hovoríte.

3. Myseľ a telo sú prepojené

Je vedecky dokázané, že myšlienky majú obrovskú silu. Myseľ je prepojená s telom.

Placebo, vizualizácie sú len zlomkom toho, že to funguje.

Urobte si malý test:

Spomeňte si na situáciu, v ktorej ste sa cítili šťastní. A keď na to myslíte, ako sa to odráža na vašom tele?

Ak sa cítite? Pociťujete takú istú emóciu, ako vtedy?

Tip: Pozorovať vlastné myšlienky je cesta k zmene. Ak budete najbližšie v situácii, že vám nie je úplne fajn. Pozorujte svoje myšlienky. A zmeňte ich. Nie nadarmo sa hovorí, že 80% chorôb je z hlavy.

4. Mapa nie je územie

Ľudia reagujú na základe zážitkov a svojich vlastných skúsenosti v rozličných situáciách. Nereagujú na svet ako taký. Ak máte z minulosti nejaký zážitok, váš mozog ho má uložený a v prípade potreby ho použije. Je to však len vaša subjektívna skúsenosť.

Ak svet, ako ho vidíte, vám nie je prospešný, tak je to preto, že ste si vytvorili zlú mapu. To v podstate nevádi, pretože mapy sa dajú prekresliť. Veď pozrite sa, ako vyzeral svet pred 500 rokmi na mapách

Tip: Vždy existuje aj iná cesta za vaším cieľom. Vždy existuje iný spôsob, ako na vecami rozmýšľať. Najbližšie, ak vám niečo nepôjde tak, ako by ste chceli. Ak sa budete cítiť tak, ako nechcete. Začnite uvažovať o tom, ako je možné to zmeniť. Ako zmeniť vlastnú mapu uvažovania.

5. Každý robí najlepšie možné rozhodnutia s informáciami a zdrojmi, ktoré sú mu v danú chvíľu dostupné

Každé správanie má pozitívny úmysel. Aj keď sa to častokrát nezdá, ľudia robia skutočne tie najlepšie rozhodnutia, ktoré sú schopní urobiť.

Naše rozhodnutia sú limitované schopnosťami a informáciami, ktoré sú nám v danej chvíli dostupné.

Uvediem možno trochu prehnaný príklad: Vezmite si samovrahov, spáchajú svoj čin, lebo veria, že tým všetko vyriešia. Konajú najlepšie, ako vedia.

Pozrite sa na seba v minulosti. Robili ste tie najlepšie rozhodnutia, aké ste v danej situácii vedeli. Ja viem, že teraz by ste možno urobili niečo inak. No vtedy ste neboli terajším JA.

A tu sa dostávame k tomu, aby ste sa neporovnávali. Neporovnávajte svoje staré ja so súčasným, pretože k súčasnému už viedla ďalšia cesta.

Tip: Neostávajte prídlho riešením svojej minulosti. Minulosť nezmeníte, môžete sa z nej len poučiť. Riešte len to, čo vám neslúži k vlastnému rastu a posunu. A poučte sa.

6. Každé správanie je možné zmeniť

Správanie je možné meniť podľa toho, ako potrebujeme. A toto je úžasná vec.

Neuroveda prináša stále nové a nové objavy a teraz už vieme, že vytváraním nových neurónových dráh, vieme svoje správanie zmeniť.

Pri zmene správania je potrebné zachovať isté podmienky. Jednou z nich je aj ekológia.

To znamená, aby táto zmena mala pozitívny dopad na vaše okolie.

A samozrejme vedieť, ako by malo vaše nové správanie vyzeráť.

Tip: Ako inak by ste sa chceli správať v rôznych situáciách. Menej kričať? Mať viac odvahy? Napíšte si 5 situácií, v ktorých si prajete svoje správanie zmeniť.

7. Akceptuj osobnosť, zmeň správanie

Akceptácia je proces. Vedieť akceptovať seba a vedieť akceptovať iných, vedie k úžasným vnútorným zmenám. Zmeniť správanie, nám dáva možnosť nových volieb a slobodu rozhodovania. Akceptovaním modelu sveta iných ľudí, nám napomáha k získaniu raportu.

Ako ste na tom s akceptáciou vy?

Tip: Oddelujte správanie od osoby. Je to v podstate hlavnou podmienkou pre podanie správnej spätnej väzby. Ostatní nie sú vy. Čokoľvek si myslíte, je to váš predpoklad a nemusí sa vôbec zakladať na tom, aká daná osoba je. Pri práci s ľuďmi a hlavne na tímových projektoch to vnímam ako "must have".

8. Správanie a zmena sú viazané na kontext a ekológiu

Čo to vlastne znamená? Ak robíte akúkoľvek zmenu správania, vzťahuje sa na konkrétnu situáciu. V tej situácii, dôjde k zmene, ako aj k zmene správania v podobných situáciách. V skratke, **zmena je viazaná na kontext**.

Ekológia znamená, že zmena správania musí byť taká, aby mala pozitívny dopad na samotného človeka, prostredie v ktorom žije, spoločnosť,

Ak chcete zmeniť správanie, tak sa preneste do budúcnosti, kde sa už inak správate. Aký to má dopad na váš život, vaše prostredie a ľudí v ňom?

Ak je pozitívny - je to ok.

Ak je negatívny - chcete túto zmenu podstúpiť? Stojí vám to za to?

Pri niektorých zmenách je krátkodobý účinok negatívny, no dlhodobý môže mať zmena pozitívny účinok. Napríklad pri podnikaní. :-)

9. Ľudia majú všetky zdroje, ktoré potrebujú na zmenu, ktorú chcú

Máme všetky prostriedky k dosiahnutiu svojich cieľov. Už dávno máme všetky potrebné zdroje, ktoré potrebujeme alebo si ich vieme vytvoriť. Neexistujú ľudia bez zdrojov, iba **bezzdrojové stavy**.

Ak sa niekto nachádza v bezzdrojovom stave, znamená to, že nekoná. Vtedy je dobré človeku pomôcť, ak chce. Pomôcť mu nájsť zdroje, odstrániť bloky, ktoré ho brdzia.

Ak zmeníme stav, zmeníme výsledky.

A v tomto je práca kouča na nezaplatenie.

Tip: Ak prežívate pocity, že neviete ako ďalej. Ak prežívate frustráciu oslovte kouča alebo iného odborníka. Starostlivosť o duševné zdravie je súčasťou zdravia, ako takého.

10. Čo je možné vo svete, je možné aj pre mňa - záleží len na tom, ako?

Niekedy sa nám zdá, že niektoré ciele sú pre nás nedosiahnuteľné. No nemusí tomu tak byť. Ak to už niekto dokázal, je možné, že to dokážete aj vy. Evidentne sa to dá.

Otázka znie - Ako?

Ak máte potrebné zdroje a zistíte ako to urobiť, cieľ dosiahnete.

*Tip: Pozorujte ľudí, ktorí už prešli tú cestu, ktorú chcete vy. Ako robia to, čo robia? Ako o tom premýšľajú? A učte sa. Hovoríme o proces **NLP modelovania**.*

11. Systém (alebo osoby) s najväčšou flexibilitou (možnosťami) správania majú najväčší vplyv na systém

Ojóooj, flexiblita.

Sme v rýchlej dobe a nemáme šancu vnímať, ako rýchlo sa veci menia. Je potrebné konať. Je potrebné byť flexibilnými.

Mať flexibilitu vedieť zmeniť svoje správanie, vedie k väčším možnostiam a rýchlejšiemu konaniu.

Stáva sa pomerne často, že niekto vyfúkne druhému nápad. Hm, otázkou je, či to tak skutočne je. Ten, ktorý svoj nápad pretavil do reality, prispôbil svoje správanie a konal. Ten druhý si pekne škrečkoval a pripravoval veci na potom.

Tip: Namiesto zdĺhavého rozmýšľania - konajte. Namiesto dávania vecí do zásuvky - konajte.

12. Neexistuje zlyhanie, len spätná väzba

Nie je to úžasné vedieť, že neexistuje zlyhanie?

Krásne presvedčenie, ktoré som si osvojila.

Ak sa vám niečo nevydarí tak ako chcete, neznamená to, že ste zlyhali. Možno ste zvolili zlú stratégiu, nevhodné správanie, možno potrebujete viac zdrojov.

Čo potrebujete, získate na základe spätnej väzby. Na základe nej viete, svoje ďalšie kroky prispôbiť a dôjsť do cieľa.

Tento bod je zlomový pre dosiahnutie svojich cieľov. Často sa stáva, že väčšina to vzdá práve v tejto fáze.

Zo života: V minulosti som pripravila emailový kurz, ktorý som dala k dispozícii na otestovanie. Dostala som naň feedback, že hm.... no jednoducho veľmi sa mi nepodaril. Bez spätnej väzby, ktorú som dostala, by som sa nedozvedela, že klienti chcú viac mňa a menej zadaní, lebo nestíhajú

13. Neexistujú odolní klienti, len neflexibilný komunikátor

Majte tiež na pamäti, princíp 2, že komunikácia nie je len o zámere, ale tiež o efekte, ktorý vytvára. Rovnako majte na pamäti aj Princíp 11 o flexibilitate a vplyve na systém.

Prispôbujte svoju komunikáciu tak, aby sa zohľadnilo rôzne správanie klientov, aby mohli akceptovať komunikáciu bez otázok.

Doplním, že podstata NLP je zameraná aj na zlepšenie komunikácie - **Meta model jazyka, Miltonov model, Metafory, a iné nástroje.**

Tip: Na začiatok začnite používať slová, ktorým osoba s ktorou hovoríte rozumiete. Pri deťoch používajte ich slovník. Pri dospelých, ich slovník. Pri odborníkoch, ich slovník.

14. Všetky zásahy by mali napomáhať k celistvosti

Cieľom NLP je napomáhať k celistvosti. Tvorit' život tak, že naše podvedomie nás podporuje v našich krokoch.

Pracovať s neužitočnými vzorcami správania, neužitočnými presvedčeniami.

Cieľom je získať vnútorný súlad a naplnený život. Budovať zdravý a zmysluplný vzťah medzi vedomou a podvedomou myslou.

Tip: Zamyslite sa pred svojím najbližším rozhodnutím, aký dopad bude mať na váš život. Aký dopad bude mať na vašich blízkych. Ako je toto vaše rozhodnutie v súlade s vami.

Záver

Práca s ľuďmi je predovšetkým o tom, že v nich veríte. Veríte, že sú schopní dosiahnuť v živote čokoľvek.

Ja verím tomu, že ste si na predchádzajúcich stránkach našli niekoľko odpovedí. Že ste si našli momenty na zamyslenie. A v neposlednom rade, že ste si otvorili myseľ o tom, ako to každý z nás má.

Každý je unikát a celistvá osobnosť.

A práve s týmto prístupom pracujeme aj NLP.

V prípade, že sa rozhodnete pre NLP kurz, budem rada, ak ho absolvujete práve so mnou

Ponúkam vám **Medzinárodne certifikované kurzy**

NLP Practitioner

NLP Master Practitioner

Kontaktujte ma na:

info@yourcoach.sk

www.yourcoach.sk



