

Indra Melbārde, Artūrs Zeltiņš



NEIROLINGVISTISKĀ
PROGRAMMĒŠANA

MĀCĪBA PAR
PERSONĪGO
MEISTARĪBU

2. grāmata

NLP

*Mērķi. Valodas maģija.
Metaprogrammas*



ZVAIGZNE ABC

152 (035)
Me 374

Ilustrāciju autors **Imants Liepiņš**
Aigara Truhina vāka dizains

Indra Melbārde, Artūrs Zeltiņš
NEIROLINGVISTISKĀ PROGRAMMĒŠANA –
MĀCĪBA PAR PERSONĪGO MEISTARĪBU

2. grāmata

MĒRĶI. VALODAS MAĢIJA. METAPROGRAMMAS

Apgāda vadītāja VIJA KILBLOKA
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Kristīne Kupce*
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*
Maketētāja *Irēna Kivliņa*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010. Red. nr. R-352.
A/s "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Indra Melbārde, Artūrs Zeltiņš, 2017
© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2017
ISBN 978-9934-0-7314-4

SATURS

Atrast savu ceļu dzīvē. Ilonas Griboņikas priekšvārds.....	5
Būt atbildīgam par savu dzīvi. Kaspara Bāliņa priekšvārds.....	7
Ievads	9
NLP pamatpieņēmumi	11
Kā mācīties NLP, izmantojot šo grāmatu	14

I MĒRĶI

Efektīvu mērķu formulēšana	19
Vingrinājums “Mērķa pārbaude”	34
Vingrinājums “Mērķa izvērtēšana”	36
Vingrinājums “Svarīgi jautājumi, kas palīdzēs pieņemt lēmumu par mērķa īstenošanu”	39
Dekarta koordinātas	42
Resursi	46
Vingrinājums “Ideālais resursu saraksts mērķa realizēšanai” ...	47
Vingrinājums “Personīgo resursu apzināšana”	49
Vingrinājums “Enerģijas balanss”	51
T.O.T.E. modelis – veiksmīga cilvēka domāšanas modelis ...	53
Domāšanas veids “Kā būtu, ja būtu...”	63
Domāšanas stratēģija “Bagāts konteksts”	66
Tehnika “Kā būtu, ja notiktu brīnums?”	70
Tehnika “Mērķa apraksts uz laika līnijas”	73
Tehnika “Trīs pasaules uztveres pozīciju izmantošana mērķa aprakstam”	75
Tehnika “Loģisko apziņas līmeņu izmantošana mērķa dziļākās būtības izzināšanā”	78
Megatehnika “Mērķa vispusīgs apraksts”	81
Tehnika “Volta Disneja daiļrades stratēģija”	87

II VALODAS MAĢIJA

Prasme izteikt kvalitatīvu vērtējumu.....	97
Domāšanas rāmji	106

Refreimings	115
Konteksta refreimings.....	117
Nozīmes refreimings.....	118
Metamodelis	121
Eriksona hipnoze	139
Transs	145
Miltona Eriksona modelis	148
Valodas fokusi	158
Manipulācijas ar loģiskajiem apziņas līmeņiem un prasme reaģēt uz tām	180
Tikai tiem, kas apguvuši NLP praktiķa zināšanas jeb NLP pasaka par trim sivēntiņiem un Vilku ☺	185
III METAPROGRAMMAS	
Metaprogrammas	189
“Iekšējā reference – ārējā reference”	194
“Bēgšana no... virzība uz...”	196
“Pats – citi”	198
“Aktīvais – pasīvais”	200
“Globālais – detalizētais”	202
“Iespēja – nepieciešamība”	204
“Kopīgais – atšķirīgais”	206
“Plānotājs – brīvais”	208
“Austrumu tips – Rietumu tips”	210
“Primārā interese”	212
Tests cilvēkiem ar humora izjūtu.....	215
Metaprogrammu profils	216
Metaprogrammu mainīšana	218
Jaunas metaprogrammas ekoloģijas pārbaude	221
Vingrinājums “Metaprogrammu elastīguma palielināšana”	224
Tehnika “Metaprogrammu lineārā skalēšana”	226
Pēcvārds	229
NLP terminu vārdnīca	231
Izmantotā literatūra	234
Informācija par kursiem un semināriem	
Kursi “Komunikācijas meistarība”	235
Kursi “Mērķu meistarklase. Paškoučings”	237
Kursi “Eriksona hipnoze. Pašhipnoze”	239

ATRAST SAVU CEĻU DZĪVĒ

Vai esat kādreiz aizdomājušies, kāpēc vieni savus mērķus sasniedz, bet citi – ne? Vai arī jums kādreiz ir aprūcies ideju, ko darīt tālāk, lai īstenotu savu mērķi? Vai esat novērojuši sevi vai kādu citu tikai atrunājamies un darām visu, lai mērķi tā arī nenasniegtu, līdz viņš sāk ticēt, ka tas tiešām nav iespējams? Vai esat pamanījuši, ka dažreiz piepildītais mērķis sniedz lielu gandarījumu, bet citreiz gribas, lai tas labāk būtu palicis neīstenots?

Veiksmīgi cilvēki mērķus ne tikai izvirza, bet arī prot noteikt, vai tie nesīs gandarījumu un labumu pašam un citiem, vēl pirms ķeras klāt to īstenošanai. Viņi atrod veidus un resursus savu vēlmju sasniegšanai un zina, kā sevi motivēt virzīties uz priekšu arī tajos brīžos, kad sanāk pārvarēt šķēršļus. Turklāt atrod veidu, kā motivēt ne tikai sevi, bet arī apkārtējos, ar kuriem ikdienā nākas komunicēt.

Ievērojama grāmatas daļa veltīta mērķiem un to sasniegšanai – vienkāršā, strukturētā veidā atklāti tie principi un NLP tehnikas, kuras lietojot ikviens var kļūt vēl sekmīgāks un iemācīties apzināties, uz kuriem iet, kā tur nokļūt un vai patiešām vēlas tur nonākt. Lai sekmīgi sasniegtu mērķi, ir ļoti svarīgi jau pašā sākumā prasmīgi to formulēt un noskaidrot, vai šis mērķis tiešām ir tas, ko ir vērts sasniegt, vai tas dos vēlamo rezultātu un gandarījumu. NLP tehniku klāsts piedāvā plašu izvēli, kā vienkārši, bet rūpīgi un dziļi to izdarīt.

Mēdz notikt tā, ka pat visai sekmīgiem cilvēkiem dzīvē nākas vilties, kad, sadarbojoties ar apkārtējiem, kāds neizpilda solīto, vēl kādam nevar kaut ko ieskaidrot, bet vēl kāds cits kavē ideju īstenošanu, uzdodot neskaitāmus jautājumus. Ir ļoti daudz tādu situāciju, kad citu rīcība vai kāda rakstura iezīme liek brīnīties vai pat ļoti spēcīgi kaitina.

Kad jākomunicē ar līdzcilvēkiem, parasti labāk veicas tiem, kuri vienmēr atrod īstos vārdus, ko pateikt sarunbiedram, zina, ko no viņa var sagaidīt un kam ko var uzticēt. Tad savstarpējā sadarbība ir pozitīva un apmierina abas puses.

Šajā grāmatā sniegtās zināšanas var izmantot, gan individuāli vadot savas domas un rīcību, lai īstenotu iecerētās vēlmes, gan arī saskarsmē ar līdzcilvēkiem – uzlabojot sapratni un savstarpējo sadarbību.

Prasme zināt, ko pateikt, kā izkustināt iestrēgušu situāciju vai noteiktās robežās domājošu prātu, bieži tiek īpaši slavēta. Šajā grāmatā ir aprakstīts, kam domāšanā pievērst uzmanību, kā identificēt kritiskās lietas, kuras cilvēka iekšējos dialogos veicina ierobežojumus, kādus jautājumus sev vai citam uzdot un ko sacīt, lai ar vienu jautājumu vai teikumu mainītu skatījumu uz situāciju, atklājot citādu, iepriekš nepamanītu aspektu, kas maina cilvēka izjūtas un attieksmi un paver jaunus veidus, kā rīkoties. Valodas maģija spēj mainīt dzīvi.

Viena no vērtīgākajām grāmatas daļām ir nodaļa par metaprogrammām – tās sniedz kritērijus, kas palīdz uzzināt, kā cilvēki cits no cita atšķiras, un paredzēt, ko sagaidīt un kā veidot savstarpējo sapratni un veselīgu, konstruktīvu komunikāciju un sadarbību. Grāmatā arī aprakstīts, kā pilnveidot savas prasmes, attīstot nepieciešamos kritērijus, lai sasniegtu jaunu dzīves kvalitāti.

Grāmatas autori Indra un Artūrs, kas ar savu darbību, gan mācot, gan individuāli strādājot, ir uzkrājuši bagātu teorētisko un praktisko NLP pieredzi, ir piedzīvojuši, kā šeit aprakstītie NLP principi un metodes darbojas gan pašu, gan viņu studentu dzīvē. Šobrīd lasītājam tiek piedāvāts bagātīgs šīs pieredzes apkopojums, kas jau ir pārsniedzis vienas grāmatas ietvarus, un nu ir iznākusi šī – otrā grāmata.

Iona Griboņika,
Procesu izcilības speciāliste SIA “JELD-WEN Latvija”,
NLP meistare, NLP trenere

BŪT ATBILDĪGAM PAR SAVU DZĪVI

Kad uzzināju, ka Indra un Artūrs ir uzrakstījuši grāmatu, nopriecājos, jo materiālu par neirolingvistisko programmēšanu latviešu valodā ir maz. Grāmatas autori ir vieni no pirmajiem, kas Latvijā sāka mācīt NLP, izstrādājot savu programmu ar pieeju, kas balstās uz praksi, nevis teorētisku vielas apguvi. Autori ir veiksmīgi attīstījuši “Personības pilnveidošanas centru”, kura veiksmīgā darbība jau piecpadsmit gadus ir praktisks apliecinājums tam, ka grāmatā aprakstītās zināšanas ir izmantojamas praktiski un cilvēkiem vajadzīgas.

Ko dod NLP zināšanas? Tās palīdz iemācīties, kā kļūt atbildīgākam pašam pret sevi, pret savu dzīvi. Autoru vēlme – lai Latvijā dzīvo laimīgi cilvēki, un šī grāmata ir vēl viens ķieģelītis ceļā uz šo mērķi. NLP liek kļūt atbildīgākam pašam pret sevi.

Lūgums uzrakstīt priekšvārdu šim izdevumam lika man atskatīties pagātnē, lai rastu atbildi uz jautājumu: kas manā dzīvē ir mainījies, kopš esmu iepazinies ar Indru un Artūru grāmatā atspoguļoto tēmu kontekstā?

Man kā uzņēmuma vadītājam mērķu izvirzīšana un sasniegšana kopā ar komandu ir ikdienas darba kārtībā, tādēļ par šo tēmu bija pastiprināta interese. Par mērķiem un to sasniegšanu ir sarakstītas vairākas grāmatas (daudzas no tām ir patiesi labas). Kopš esmu iepazinies ar šajā grāmatā aprakstītajām tehnikām un pieeju mērķu izvirzīšanai un sasniegšanai un izmantojis šīs zināšanas ikdienā, mans darbs ir kļuvis efektīvāks un produktīvāks. Iesaku katram iepazīties ar grāmatā aprakstītajām tehnikām un ieviest tās savā dzīvē. Tas ļaus koncentrēties uz jūsu dzīves un darba svarīgajiem mērķiem.

Komunikācija ar citiem cilvēkiem lielā mērā nosaka mūsu dzīves kvalitāti. Mums darba ikdienā ir jātiekas un jārunā ar klientiem, sadarbības partneriem un konkurentiem. Apgūstot nodaļā “Valodas maģija” aprakstītās zināšanas, varēsiet uzlabot savstarpējo saskarsmi, turklāt tā kļūs saprotamāka un efektīvāka.

Agrāk uzskatīju sevi par mērķtiecīgu un pozitīvi noskaņotu cilvēku. Šodien, atskatoties uz sevi pagātnē, mani pārņem viegls smaids.

Protams, es tāds biju. Tomēr man samērā regulāri gadījās situācijas, kad jokoju, bet cerētā atbildes smaida vietā redzēju, ka cilvēks sadrūma. Nospriedu, ka citiem nav tik laba humora izjūta kā man. Vārdam ir liels spēks. Ne vienmēr mēs to apzināmies. Arī tagad mēdz gadīties līdzīgas situācijas, bet tās notiek ievērojami retāk, turklāt es spēju tās vērst par labu, jo dzirdu sevi. Viens no NLP pamatprincipiem skan šādi: mūsu saskarsmes būtība slēpjas tajā reakcijā, kādu tā izraisa.

Noslēdzošā tēma šajā grāmatā ir par metaprogrammām. Kad kursos “NLP meistars” iepazinu metaprogrammas, biju pārsteigts, cik ļoti var atšķirties cilvēku pasaules uztvere un saskarsme ar citiem. Tas būtiski mainīja manu izpratni par sevi, parādīja pilnveidošanās virzienu, uzlabojot komunikāciju. Metaprogrammas ļauj patiesi ieraudzīt, cik cilvēki ir dažādi. Kāds cilvēks redz detaļas, bet neredz kopbildi, kāds – gluži otrādi. Kāds paļaujas tikai uz savu viedokli, neuzticoties citiem, savukārt otram lēmuma pieņemšanai ir vajadzīgs līdzcilvēka viedoklis. Izprotot otra cilvēka uzvedības modeli, mēs jutīsimies labāk, komunikācija kļūs produktīvāka, mēs varēsim izvairīties no pārpratumiem, kuri rodas uztveres atšķirību dēļ. Šī nodaļa būs īpaši noderīga personāla speciālistiem, uzņēmumu un struktūrvienību vadītājiem.

Īpaši noderīga šī grāmata būs tiem, kuri ikdienā tiekas un komunicē ar cilvēkiem: skolotājiem un skolēniem, priekšniekiem un padotajiem, pārdevējiem un pircējiem, sievietēm, vīriem, vecākiem – visiem, kas vēlas saprast sevi un saprasties ar citiem cilvēkiem.

Kaspars Bāliņš,

Akciju sabiedrības “Rīgas Farmaceutiskā fabrika” valdes priekšsēdētājs,
NLP meistars

Progress nav iespējams bez pārmaiņām,
un tie, kuri nevar mainīt savas domas,
nevar mainīt neko.

Džordžs Bernards Šovs

IEVADS

Cienījamo lasītāj, jūs turat rokās izdevuma “Neirolingvistiskā programmēšana – mācība par personīgo meistarību” otro grāmatu “Mērķi. Valodas maģija. Metaprogrammas”. Šī grāmata būs noderīga gan tiem cilvēkiem, kas neirolingvistiskajā programmēšanā ir gana zinoši, gan tiem, kuri tikai sāk iepazīt šo zinātņi par personīgo meistarību.

Grāmatā apkopoti praktiski, uz NLP principiem balstīti paņēmiņi, kas palīdzēs ikvienam izvīrīt īstos mērķus dzīvē. Tā nav tikai teorija, bet arī mūsu atziņas, kas, strādājot ar mērķu izvīrīšanu, pārbaudītas praksē jau kopš 2002. gada. Par to uzzināsiet šīs grāmatas nodaļā MĒRĶI. NLP zināšanas ļauj sasniegt reālus rezultātus un uzlabot dzīves kvalitāti bez mokošas rakņāšanās pagātnē un bezgalīgiem atbilžu meklējumiem uz jautājumu KĀPĒC? (Kāpēc man neveicas? Kāpēc esmu tieši tāds? Kāpēc...?) NLP rosina domāt par to, KO vēlamies un KĀ to sasniegt. Esam pārlicināti, ka ikviens, kurš plāno savu nākotni, šeit atradīs noderīgas atziņas par pašmotivāciju, resursiem un personīgās ekoloģijas ievērošanu. Šajā nodaļā ir gan noderīga informācija, gan praktiski vingrinājumi un, protams, praksē pārbaudītas NLP mērķu tehnikas.

Neirolingvistiskā programmēšana lielu uzmanību pievērš valodai. Vispārzināma ir patiesība – kā mēs domājam un runājam, tā dzīvojam. Valodai, vārdu izvēlei ir ārkārtīgi liela loma mūsu dzīves kvalitātes veidošanā un komunikācijā ar citiem cilvēkiem. Nodaļā VALODAS MAĢIJA iepazīsiet tādus jaudīgus valodas instrumentus kā refrēmings, metamodelis, Milтона modelis, valodas fokusi un citus.

Noderīgas būs zināšanas par domāšanas rāmjiem un Eriksona hipnozi. Uzzināsi arī, kā atpazīt manipulācijas, un apgūsi veidus, kā uz tām reaģēt ar cieņu. Ļoti noderīga ir tēma par pareizo vārdu izvēli, lai jūs spētu izteikt tādus spriedumus, kuros ieklausītos arī līdzcilvēki. Šīs nodaļas pēdējā tēma – īpašs veltījums visiem NLP praktiķiem! ☺

Ikviens no mums ir piedzīvojis situāciju, kad sarunbiedrs nav uztvēris sacītā būtību, ir pārpratis vai teikto iztulkojis citādi. Tā notiek, jo katram cilvēkam ir sava dzīves pieredze, vērtību sistēma, pasaules skatījums. Ir liela māka izteikties tā, lai sacīto spētu pareizi uztvert ikviens. Lai to varētu izdarīt, lieti noder zināšanas, kā cilvēks uztver informāciju, kā apstrādā to, kā pieņem lēmumus. To var iemācīties, apgūstot metaprogrammas – apziņas filtrus, kas nosaka, kāda informācija nonāk mūsu apziņā.

Grāmatas trešajā nodaļā METAPROGRAMMAS iepazīstināsim ar desmit metaprogrammām, kas ļaus jums labāk izziņāt gan sevi, gan tuviniekus un sadarbības partnerus. Uzzināsi arī, kā var ietekmēt savas metaprogrammas, lai kļūtu vēl veiksmīgāki.

Mēs ticam, ka neirolingvistiskajai programmēšanai ir lieliska nākotne arī Latvijā. Par to pārliecināties savā darbā ikdienā. Lai pilnveidotos un uzlabotu savu dzīvi, NLP zināšanas ikdienā izmanto ne tikai uz izaugsmi orientēti cilvēki, bet interesi par nestandarta mācību metodēm ar NLP arvien biežāk izrāda arī dažādas biznesa struktūras un valsts iestādes. Lai veiksmīgi darbotos un īstenotu savus mērķus šodienas mainīgajā pasaulē, ar standarta pārdošanas un personālvadības metodēm nepietiek. Ir vajadzīgi mūsdienīgi, rezultatīvi instrumenti, un neirolingvistiskā programmēšana tādus piedāvā.

Aicinām šo grāmatu ne tikai izlasīt, bet arī... izdarīt. ☺

Indra Melbārde, M.A. NLP, sertificēta NLP trenere,
personīgās izaugsmes koučs

Artūrs Zeltiņš, M.A. NLP, sertificēts NLP treneris,
personīgās izaugsmes koučs

Dzīve patiesībā ir ļoti vienkārša,
taču mēs tiecamies to sarežģīt.

Konfūcijs

NLP PAMATPIEŅĒMUMI

Arī šajā grāmatā uzskatām par vajadzīgu publicēt NLP pamatpieņēmumus.

NLP pamatpieņēmumi ir pamatprincipi, uz kuriem balstās visas NLP metodes, modeļi un tehnikas. Jebkuru NLP tēmu var izskaidrot, izmantojot šos pieņēmumus.

NLP pamatpieņēmumi nosaka skatījumu uz sevi, savām iespējām, citiem cilvēkiem, uz dzīvi visā tās krāšņumā un daudzveidībā. Pamatpieņēmumi ir draudzīgi cilvēkam un sabiedrībai kopumā.

Ar plašāku NLP pamatpieņēmumu skaidrojumu varat iepazīties šī izdevuma pirmajā grāmatā “Neirolingvistiskā programmēšana – mācība par personīgo meistarību. Soli pa solim” 27. lpp.

Par komunikāciju

- Mēs nevaram nekomunicēt.
- Komunikācijas jēga ir tajā reakcijā, kādu tā izraisa.
- Katras rīcības pamatā ir pozitīvs nolūks.
- Cilvēki vienmēr izdara labāko izvēli, kas šajā brīdī ir viņu rīcībā.
- Cilvēks, kurš ir elastīgāks, vairāk var ietekmēt komunikāciju.
- Pretošanās norāda, ka nav izveidots raports.
- Lai aprakstītu sistēmu, vislabāk uz to paskatīties no malas.

Par izaugsmi un pārmaiņām

- Katrs cilvēks ir pelnījis būt laimīgs un var būt laimīgs.
- Ikviens cilvēks ir spējīgs attīstīties un pilnveidoties.
- Cilvēks ir atbildīgs par visu, kas notiek viņa dzīvē.
- “Nevaru” gandrīz vienmēr nozīmē “negribu” vai “nepietiekami gribu”. Es varu visu, ko patiesi vēlos.
- Mēs varam vadīt savu domāšanu un kontrolēt savas rīcības rezultātus.
- Ja kaut kas ir iespējams šajā pasaulē, tas ir iespējams arī man.
- Mūsu rīcībā jau ir visi resursi savu mērķu sasniegšanai vai arī mēs varam tos radīt.
- Katrā situācijā ir vairākas izvēles. Tāpēc, ja kaut kas nesanāk, jāmēģina darīt citādi.

Par realitāti

- Mūsu priekšstati par šo pasauli nav šī pasaule (karte nav teritorija). Objektīva realitāte neeksistē, eksistē dažādi tās apraksti.
- Cita cilvēka pieredze un pasaules skatījums var būt atšķirīgs no manējā. Es cieniu un respektēju šīs atšķirības.
- Apziņa un ķermenis ir vienotas sistēmas daļas, kas neizbēgami ietekmē viena otru.
- Neveiksmes neeksistē, ir tikai pieredze, no kuras var mācīties.
- Problēma ir neveiksmīgi formulēts uzdevums.
- Visums, kurā mēs dzīvojam, ir draudzīga un resursiem bagāta vide.

Par dzīves pieredzi

- Dzīves pieredze – tā ir dažādu emocionālo stāvokļu secīga mainīšanās.
- Mūsu emocionālie stāvokļi nosaka to, ko mēs pārdzīvojam un kādu nozīmi piešķiram notikumiem, kā arī mūsu spēju atbildēt uz notiekošo. Emocionālie stāvokļi nosaka kopējo dzīves kvalitāti.
- Nav objektīvu ierobežojumu. Kaut kas kļūst par ierobežojumu tajā brīdī, kad to uztveram kā ierobežojumu.
- Visa mūsu objektīvā dzīves pieredze ir iekodēta nervu sistēmā.
- Cilvēka subjektīvo pieredzi veido vizuāli tēli, skaņas, smaržas, garšas un taustes sajūtas.
- Mūsu dzīvesveids ietekmē to, kas notiek mums apkārt. Mainot dzīvesveidu, mēs mainām arī sistēmu, kurā paši atrodamies. Katra cilvēka personīgā izaugsme ietekmē visas sistēmas attīstību.



Katrā situācijā ir vairākas izvēles.

Tāpēc, ja kaut kas nesanāk, jāmēģina darīt citādi.

Ikviens cilvēks ir spējīgs attīstīties un pilnveidoties.

KĀ MĀCĪTIES NLP, IZMANTOJOT ŠO GRĀMATU

- Šī rokasgrāmata palīdzēs paplašināt izpratni par mērķu formulēšanu un sasniegšanu, gūt ieskatu dažādu valodas instrumentu lietošanā, kā arī izzināt metaprogrammas un praktizēties to noteikšanā.
- Šī grāmata nav paredzēta vienlaidu lasīšanai. NLP var apgūt tikai praktizējoties, tāpēc pēc teorijas izlasīšanas iesakām izpildīt grāmatā sniegtos vingrinājumus un NLP tehnikas.
- Ja, lasot kādu nodaļu, sastopaties ar neskaidru NLP terminu, meklējiet tā skaidrojumu NLP terminu vārdnīcā grāmatas beigās.
- Šajā grāmatā sniegtajās tehnikās izmantoti dažādi NLP instrumenti – raporta veidošana, asociēšanās un disociēšanās, enkurošana, VAK, submodalitātes utt. Lai aprakstītās tehnikas varētu izmantot pilnvērtīgi, ir jāizprot visas iepriekš minētās prasmes un jāiemācās tās izmantot praktiski. Plašāku informāciju atradīsiet pirmajā grāmatā “Neirolingvistiskā programmēšana – mācība par personīgo meistarību. Soli pa solim”.

Cilāta dzelzs nerūsē,
darbināts prāts
nenoveco.

REINIS KAUDZĪTE

- Ikonas lappušu malās norāda, ka šis ir



vingrinājums,



definīcija,



anekdote,



metafora,



NLP pamatpieņēmums.

- Platās malas un brīvo laukumu pirms tehniku apraksta iesakām izmantot piezīmēm.
- Ja veicat kādu šajā grāmatā aprakstīto tehniku, iesakām pierakstīt jautājumu, ar kuru strādājāt, un datumu, kad tas notika. Parasti cilvēki ātri pierod pie izmaiņām, kas rodas NLP tehniku rezultātā. Pieraksti ļauj sekot savai izaugsmei.
- NLP tehnikas var veikt gan pāros, gan individuāli. Pieredze liecina, ka labāki rezultāti tiek sasniegti, ja tehnikas apgūtas divatā ar vēl kādu NLP interesentu.
- Tehnikas, kuru aprakstos ir paredzēts pārvietoties telpā (laika līnijas, enkurvietas uz lapiņām u.c.), ir jāveic precīzi, kā norādīts. NLP iemācās darot.
- Lai praktiski apgūtu dažādus valodas maģijas paņēmienus (refreimings, metamodelis, Milтона modelis, valodas fokusi u.c.), ieteicams praktizēt grāmatā apkopotos vingrinājumus un meklēt piemērus, komunicējot ar līdzcilvēkiem. Lai spētu ikdienā izmantot metamodeli un valodas fokusus, sākotnēji treniņa nolūkos nepieciešams uzrakstīt pēc iespējas vairāk savu piemēru, balstoties uz

Koncentrējies uz iespējām, un tu tās atradīsi.

Koncentrējies uz šķēršļiem, un tu tos atradīsi.

T. HARVS EKERS

Iespējams, rīcība nenes laimi, bet nav iespējams tikt pie laimes bez rīcības.

VILJAMS DŽEIMSS

skaidrojumu un dotajiem piemēriem. Tikai pēc tam tos varēsiet radīt uzreiz komunikācijas laikā. Prakse, prakse un vēlreiz prakse!

- Metaprogrammu iespējams noteikt jebkurā ikdienas situācijā – klausoties prezentāciju, piedaloties sapulcē, skatoties TV, lasot intervijas.



I

Mērķi

NLP