

Indra Melbārde, Artūrs Zeltiņš



NEIROLINGVISTISKĀ
PROGRAMMĒŠANA

MĀCĪBA PAR
PERSONĪGO
MEISTARĪBU

3. grāmata

NLP

*Modelēšana. Koučings ar NLP.
Tehniku kolekcija*



ZVAIGZNE ABC

152 (035)
Me 374

Ilustrāciju autors **Imants Liepiņš**

Aigara Truhina vāka dizains

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

3. grāmata

MODELĒŠANA. KOUČINGS AR NLP. TEHNIKU KOLEKCIJA

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-353.
Jelgavas tipogrāfija

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, 2018
© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2018
ISBN 978-9934-0-7541-4

SATURS

Lai top labas pārmaiņas! Intas Santas priekšvārds.....	7
Es varu sasniegt visu, ko vēlos! Māra Arāja priekšvārds.....	9
Ievads	11
Vai ir kas labāks par NLP jeb 21 iemesls, kāpēc mēs joprojām esam NLP treneri.....	13
NLP pamatpieņēmumi.....	15
Kā mācīties NLP, izmantojot šo grāmatu	18
I MODELĒŠANA	23
Veiksmīgu un izcilu cilvēku stratēģijas	25
Modelēšana ar NLP.....	34
Termini modelēšanā	37
Kur noder modelēšana?	38
Dziļā struktūra un virspusējā struktūra.....	39
NLP “Mersedesa modelis”	40
Stratēģijas	42
Stratēģijas rezultāts	44
Manas stratēģijas	45
Stratēģiju pielietojums.....	46
Stratēģijas uzbūve – T.O.T.E. modelis.....	46
Iekļautie T.O.T.E.....	49
Jautājumi stratēģijas noteikšanai, izmantojot T.O.T.E. modeli..	50
Labi formulētas stratēģijas priekšnoteikumi.....	51
Paterni modelēšanā.....	54
Paterna uzbūve.....	55
Evokācija	57
Stratēģijas noteikšana	58
Simboli, kuri tiek izmantoti modelēšanā.....	60
Stratēģijas iestrāde.....	62
Trīs pasaules uztveres pozīcijas modelēšanā	65
Modelēšana no II pozīcijas	65

Modelēšana no III pozīcijas	66
Modelēšana no I pozīcijas	67
Mācīšanās modelējot	69
Modelēšanas stratēģijas	72
Netiešā modelēšana (<i>implicit</i>)	72
Modelēšanas vingrinājums “Netiešā modelēšana, izmantojot II pozīciju”	73
Tiešā modelēšana (<i>explicit</i>)	73
Modelēšanas vingrinājums “Tiešā modelēšana, izmantojot III pozīciju”	74
Modelēšanas valoda	75
Iekļautie pieņēmumi jeb presupozīcijas (<i>presuppositions</i>)	75
Augstas kvalitātes modelēšanas jautājumi	79
Jautājumu veidi modelēšanā	79
Idejas modelēšanas projektam	82
Kopsavilkums par modelēšanā lietotajiem NLP terminiem	84
II KOUČINGS AR NLP	87
NLP un koučings	89
Koučinga vēsture	93
Koučings un neirolingvistiskā programmēšana.	
Kopīgais un atšķirīgais	98
Koučinga veidi, tēmas un specializācija	100
Paškoučings	104
Kouča domāšana un uzskati	109
Koučinga klienti	111
Kam paredzēts koučings?	113
Koučinga procesa struktūra	114
Koučinga sesijas struktūra	115
Koučings ar NLP	116
NLP modeļi koučingā	118
S.C.O.R.E. modelis	119
Koučinga jautājumi informācijas apkopošanai, izmantojot S.C.O.R.E. modeli	120

Loģiskie apziņas līmeņi	123
Koučinga jautājumi darbam ar mērķi, izmantojot loģiskos apziņas līmeņus.....	126
Volta Disneja daiļrades stratēģija	129
Koučinga jautājumi, izmantojot Volta Disneja daiļrades stratēģiju.....	130
Trīs uztveres pozīcijas	133
Koučinga jautājumi, izmantojot 3 uztveres pozīcijas	134
Sekundārais ieguvums	137
Jautājumi nevēlama ieraduma vai nevēlamas situācijas analīzei	138
Sociālās panorāmas modelis	139
Tehnika “Kā uzlabot attiecības ar problēmcilvēkiem”	141
III TEHNIKU KOLEKCIJA	145
Kā viegli iemācīties NLP tehnikas?	147
NLP tehnikas	
“Maģiskā gaita”	152
“Enkurs “Šeit un tagad””	155
“Trīs krēslu tehnika lēmuma pieņemšanai”	157
“Kā izdarīt pareizo izvēli?”	160
“Lēmumu pieņemšana, izmantojot metaprogrammas pretējos polus”	162
“Kā sevi motivēt jeb Burkāns ēzelītim”	166
“Audiālo submodalitāšu maiņa iekšējam kritiķim”	168
“Stāstījums par situāciju trijās emocijās”	171
“Emociju aplis”	173
“Enkurs – disociācija”	176
“9 soļi pretī izmaiņām”	179
“Četru soļu refreimings”	183
“Maini elpošanu!”	186
“Vizuāli kinestētiskā disociācija”	188
“Personības kodola meklēšana”	193
“Veco uzskatu muzejs”	196
“Jauna uzskata iestrāde”	200
“Ierobežojoša uzskata izmaiņošana un jauna uzskata nostiprināšana ar vizuālo submodalitāšu palīdzību”	203

“Dejas ar drakoniem”	207
“Emociju līdzsvarošana”	211
“Centrēšanās”	215
“Metaspogulis”	221
NLP tehniku alfabētiskais rādītājs	225
Pēcvārds	227
NLP terminu vārdnīca	230
Izmantotā literatūra	233
Informācija par kursiem un semināriem	235
Kursi “Veiksmīga prezentācija ar NLP”	235
Kursi “Efektīva laika plānošana”	237
Mācību programmas uzņēmumos un iestādēs	230
Personības pilnveidošanas centra treneri Indra Melbārde un Artūrs Zeltiņš	240

LAI TOP LABAS PĀRMAIŅAS!

Esmu pagodināta rakstīt priekšvārdu šai grāmatai. Pirmkārt, es augstu vērtēju Indru un Artūru. Viņi ir savas jomas profesionāļi un ikvienu darbu, kam ķeras klāt, dara pamatīgi. Tas attiecas arī uz šo grāmatu sēriju. Otrkārt, mani uzrunā iespēja vērst cilvēku uzmanību uz mērķtiecīgu atbildības uzņemšanos par savu dzīvi. Šis aspekts kā reiz sasauca gan ar jomu, kurā darbojos es, gan ar jomu, kurā darbojas Indra un Artūrs. Treškārt, priecājos par latviešu valodā radītu kvalitatīvu pasaules līmeņa mācību grāmatu, jo nedz NLP, nedz arī koučinga joma nevar lielīties ar lielu latviski pieejamu izdevumu daudzumu. Un, ceturtkārt, lepojos ar novadnieku (mums visiem ir saknes Kurzemē) veikumu!

Vārdu salikumu “neirolingvistiskā programmēšana” pirmo reizi dzirdēju, studējot psiholoģiju RPIVA pagājušā gadsimta deviņdesmito gadu otrajā pusē. Nosaukums mums visiem bija absolūts jaunums, un ar kursa biedriem smējāmies, ka pirmo ieskaiti varēsīm nokārtot tad, ja pratīsim šo nosaukumu pareizi izrunāt. Atceros, ka mums mācīja par trim uztveres kanāliem un trim uztveres pozīcijām. Palika prātā vingrinājums, kurā piedzīvojām uzskatu maiņu. Šis kurss bija samērā īss, un, tā kā tolaik ikdienā man bija citas prioritātes, es to pamazām aizmirsu. Nākamo reizi ar terminu “NLP” sastapos krietni vēlāk, kad, tikko beigusi koučinga studijas, kādā prezentācijā dalījos ar koučinga pieeju un saskāros ar visnotaļ noraidošā tonī izteiktu teikumu: “Tas taču ir NLP!” Atceros savu samulsumu un lēmumu šo tēmu papētīt dziļāk. Apgūstot Eriksona Starptautiskās koledžas programmu “Transformējoša koučinga zinātne un māksla”, mums ne reizi netika norādīts uz koučinga un NLP saistību. Vēlāk, apzināti meklējot šo saistību, sapratu, kāpēc Krievijas pasniedzēji noklusēja šo faktu. Tolaik NLP gods Krievijā bija krietni cietis. Es jau esmu piedevusi viņiem šo lēmumu mūs par to neinformēt. Galu galā katram ir tiesības atrast atbildes uz saviem jautājumiem, un tieši to arī darīju. Atklāju, ka Miltons Eriksons – cilvēks, no kura pieejas iedvesmojoties Merilina Atkinsons radīja savu skolu un nosauca to par Eriksona Starptautisko koledžu, – ir bijis avots ne tikai viņas koučinga pieejai, bet arī NLP

teorijai. Eriksona idejas savulaik pētīja gan Džons Grinders un Ričards Bendlers (NLP), gan arī Merilina Atkinsone. Tāpēc droši var teikt: jā, šīm pieejām ir daudz kas kopīgs. Un vienā no koučinga virzieniem abām pieejām pat ir viens avots – Miltons Eriksons. Protams, pasaulē ir daudz dažādu koučinga virzienu, un katram no tiem ir savas nianšes. Tomēr NLP un koučings ir cieši saistīti.

Tagad es jau zinu, ka liela daļa no tehnikām, rīkiem, kurus izmantoju koučingā, ir definēti kā NLP instrumenti, un labā ziņa ir tā, ka varu ar tiem iepazīties latviski un detalizēti Indras un Artūra grāmatās. Viņi noteikti ir cēluši NLP godu un daudz darījuši, lai arī Latvijā būtu iespējams apgūt šo pieeju praktiski.

Vienu no koučinga tehnikām sauc “Kā šajā situācijā rīkotos kāds tev svarīgs cilvēks?”. Reizums to mēdzu izmantot ar klientiem, kuri ļoti, ļoti vēlas no manis saņemt padomus (kouči nedod padomus). Reiz kādā treniņseminārā, kur kopīgi ar kolēģiem bijām pavadījuši divas nedēļas, slīpējot savas treneru prasmes, tiku uzrunāta ar teikumu: “Inta, vai drīkstu tevi modelēt?” Apmulsu un teicu, ka īsti nezinu, kas tas ir, bet esmu gatava to izbaudīt. Un man bija taisnība, es tiešām šo procesu varēju izbaudīt. Kolēģe detalizēti izjautāja par viņu interesējošo tēmu, pievēršot uzmanību arī manai izpratnei par misiju, vērtībām, lomām, spējām un rīcībām. Saruna bija dziļa un patīkama. Tās laikā noskaidroju, ka kolēģi bija uzrunājis veids, kā es prezentēju sevi, savu dzīvesveidu un attieksmi pret biznesu. Viņa gribēja sasniegt līdzīgu rezultātu, tāpēc izvēlējās mani modelēt. Neesmu kolēģei jautājusi, kā viņai ir veicies ar šajā modelēšanā iegūtā integrēšanu savā dzīvē. Bet sapratu, ka šī pieeja ir ļoti līdzīga tam, ko mēdz darīt kouči, uzdodot jautājumu: “Ko šajā situācijā darītu kāds tev tiešām svarīgs cilvēks?” Tikai tas notiek daudz strukturētāk un varbūt nesagādā tik lielu baudu tam, kurš atbild uz jautājumiem, kā tas ir NLP modelēšanas intervijā. ☺

Pilnīgi noteikti gan Indra, gan Artūrs, gan veids, kā viņi sadarbojas un veido biznesu, ir modelēšanas vērts! Tikai pajautājiet, un jūs uzzināsiet, ko vēlaties! Zinu, ko saku, jo esmu to piedzīvojusi pati.

Novēlu šīs grāmatas lasītājiem pielietot iegūtās zināšanas praktiski, sasniegt izcilus rezultātus un izbaudīt modelēšanu!

Lai top labas pārmaiņas!

Inta Santa,
profesionāla personiskās un komandu izaugsmes veicinātāja/koučs (ACC),
koučinga, eneagrammas un biznesa trenere,
transformācijas spēles fasilitatore

ES VARU SASNIEGT VISU, KO VĒLOS!

Grāmatas priekšvārdu vēlos sākt ar lielo PALDIES saviem skolotājiem – Indrai Melbārdei un Artūram Zeltiņam – par viņu nesavtīgo dalīšanos ar zināšanām un pieredzi, kas iegūta, mācot un NLP kursos trenējot visdažādāko profesiju pārstāvjus. Divu gadu garumā apmeklējot NLP kursus Personības pilnveidošanas centrā, es komunicēju ar līdzīgi domājošiem cilvēkiem, kuri atšķirīgu iemeslu dēļ izvēlējušies katrs sevi padarīt par labākiem cilvēkiem ģimenē, darbā, tādējādi padarot Latviju labāku un veiksmīgāku.

NLP centrā iegūtās zināšanas un pieredze man ir devusi milzīgu izrāvienu personīgajā un profesionālajā dzīvē. Esmu sapratis sevi, savus tuvākos un mīļākos cilvēkus, kā arī kolēģus un pacientus. Visi esam atšķirīgi, bet vienlaikus arī ļoti līdzīgi. Saprotot un pieņemot otru, ir ļoti viegli atrast kopēju valodu ar katru cilvēku, ar kuru man ir svarīgi komunicēt.

NLP praktiķa un meistara programmā apgūtās tehnikas un praktiskie treniņi man ir kā burvju nūjiņa, kas rada bezgalīgas iespējas sevis pilnveidošanā un attīstībā – cik tālu tas ir manis paša interesēs. Citiem vārdiem sakot – ES VARU SASNIEGT VISU, KO VĒLOS! Tikai ar savu piemēru katrs no mums var kļūt par paraugu apkārtējiem, lai viņi vieglāk saprastu, kas ir NLP. Un jau no pirmās dienas, kad apguvu jaunās zināšanas, es dalos tajās ar savu mīloto sievu, bērniem, klīnikas komandu, draugiem un paziņām – tik, cik viņi ir gatavi to saņemt.

Šī grāmata ir noslēdzošā daļa neirolingvistiskās programmēšanas grāmatu sērijā, kuras autori ir, manuprāt, izcili skolotāji un profesionāļi savā jomā Latvijā. Grāmatā ievērojama vieta ierādīta modelēšanai. Modelēšana ir viena no svarīgākajām metodēmursos “NLP meistars”. Tieši modelēšanas dēļ es izvēlējos papildināt zināšanas Personības pilnveidošanas centrā. Modelēšana no bērnības ir viena no pamatprasmēm mums visiem, kad neapzināti kopējam savu vecāku un tuvāko cilvēku darbības un uzvedību. Pusaudža vecumā par eksemplāru (persona, kuru vēlamies kopēt) izvēlamies kādu personību, kuru apbrīnojam un ļoti augstu vērtējam. Iemācoties modelēšanas pamatprincipus, mēs varam apzināti integrēt praktiski jebkuru

cilvēka domāšanas veidu, lēmumu pieņemšanu, kas vainagojas ar mums tik ļoti iztrūkstošo darbību un rīcību. Atkārtojot kādu darbību vairākas reizes, tā kļūst par automatisku un neapzinātu, tādējādi mēs pilnveidojam sevi visās dzīves jomās – ģimenē, profesijā, atpūtā un pašizaugsme.

Apgūstot modelēšanu, esmu ievērojami paaugstinājis darba efektivitāti. Tiklīdz atskārstu, ka kaut ko daru ar minimālu progresu, man atliek atrast kādu personību, kas to dara labāk, un modelēt viņa mikrostratēģijas, integrējot tās savā dzīvē. Grāmatas nodaļa par modelēšanu ļaus lasītājam saprast modelēšanas pamatus, kā arī dažādo stratēģiju/mikrostratēģiju iegūšanas veidus.

Nobeigumā vēlos atgādināt visiem zināmo faktu, ka par labas grāmatas teoriju labāki var būt tikai praktiskie treniņi NLP kursus profesionālu treneru vadībā.

Dr. Māris Arājs,
MY CLINIC RIGA dibinātājs,
NLP meistars