

## Programování mysli a co si pod tím představít.

Jde vlastně o přeprogramování našeho podvědomí. Tedy hluboce zakořeněných vzorců chování, zvyků, vnímání reality, chápání souvislostí, chování a mnoha dalších věcí, které tvoří to, jací jsme.

Naše mysl je dělena na vědomou a podvědomou.

**Vědomá mysl** – jde o veškeré naše momentální názory, myšlenky a přání. Je to to, co je právě teď, co ovládáme. **Podvědomá mysl** – programuje se našimi zkušenostmi od okamžiku našeho narození. Od té chvíle do sebe nasává vše, co kde vidíme, slyšíme. Je zde hluboce vtisknuté naše chování, traumata, pochyby, chyby ale i touhy a názory. Tedy naše zarytější a hlubší vzorce a nastavení (když to zjednodušíme).

**Hlavní složky podvědomé mysli si každý člověk tvoří prvních sedm let života.** Vše, co za tu dobu jako dítě, uvidíte, si budete pamatovat, i když si na to nezpomenete. Něco si vybavíte jako vzpomínku, a něco zůstane uloženo v podvědomí.

To, jak se chovají Vaši rodiče, prarodiče, sourozenci, lidé kolem Vás, prostředí a další vlivy, Vás zkrátka již od dětství formuje. Silně nás motivují k reakcím na různé podněty – jak něco přijmeme, jak o sobě smýšlíme, co pro nás znamená rodina práce, peníze atd.

Např. pokud slyšíte od dětství výrazy “Jsi k ničemu, nic nedokážeš” a jiné, Vaše podvědomí to vezme za své, a tak to taky bude. **Dobrá zpráva je, že s tím můžete s NLP praktikem pracovat a toto vaše přesvědčení, jako mnoho jiných, změnit.**

### Jak zjistit, co je vepsáno ve Vašem podvědomí?

Stačí se bez předsudků podívat na svůj dosavadní život – Kdo doopravdy jsem? Jakou mám práci? A partnera, bydlení, přátele...

Například věci, které vám jdou lehce a nemáte s nimi problém, jste se naučili nevědomky, jako malí, jste o to o tom přesvědčení. Zato činnosti, do kterých se musíte nutit a stojí Vás velké úsilí, ty je možné začít vnímat jinak na základě změny zápisu Vašeho podvědomí, čili jinak, než jste se to dříve naučili.

Mozek je ovládán pomocí synapsí, což jsou spoje mezi nervovými buňkami, ty lze přepisovat a tvořit jiná nová spojení. Plasticita mozku je neskutečná, přetváří se na základě podnětů, které mu posíláte. Pokud se na určitou věc zaměříte a budete ji neustále opakovat po dobu alespoň 21 dní, mozek ji pomalu začne přijímat za svou. Synapse se postupně přepíše a danou věc začnete dělat automaticky. **NLP praktik je v některých případech schopen pomocí různých technik přeprogramovat Vaši mysl okamžitě.**

Naše mysl je velmi často zaměřená na to špatné. Už od malička slyšíme neustále nějaké příkazy, zákazy a domlouvání. Asi to znáte – “To se nesmí dělat, to je špatně, to je chyba”. Ve škole se zaměřují na chyby, které označují za špatné, tedy nikoliv jako příležitost a zkušenost, ale jako varování, aby se neopakovaly. Díky tomu se zaměřujeme na to špatné. Takto nás ovlivňují naši rodiče a další lidé, se kterými vyrůstáme. Tedy i prostředí ve školce, ve škole.

Naše mysl tak často není orientovaná na štěstí, a pokud o něj stojíme, musíme jí to naučit. Pokud tedy svůj mozek nastavíte na pozitivní myšlení, začnete vnímat život lépe, i jeho strasti a překážky.

### **Programovat pozitivní mysl můžete sami, je mnoho způsobů:**

**Afirmace** – věty, které si opakujete dost dlouhou dobu, aby jim mozek uvěřil. Např. “Každý den jsem více sebevědomá”. Pozor, existují i negativní afirmace, které jsme přijali za své, slyšeli jsme je o nás říkat – “Ty neumíš kreslit” – podvědomí tomu uvěří a přizpůsobí tomu konkrétní odpovídající chování, což znamená, že to opravdu umět nebudete.

**Vizualizace** – vytváření a opakování představy, jak to chci mít v různých oblastech života, a prožívání s tím spojených pocitů.

**Deník** – zapisujete, si, co dobrého jste cítili, udělali, za co jste vděční.

**Meditace** – přináší zklidnění, zastavení toku myšlenek, uvolnění.

## **Programování mysli a NLP**

**Co se skrývá pod zkratkou NLP?** Je to neuro-lingvistické-programování.

**Neuro** – zahrnuje našich pět základních smyslů – zrak, sluch, hmat, čich, chuť, také proces myšlení a naše fyziologické reakce na události. Praktik NLP pracuje nejvíce se zrakem, sluchem a pocity.

**Lingvistické** – znamená, že používáme slova k uspořádání našich myšlenek a chování a pro komunikaci používáme jazyk. NLP praktik používá slova cíleně, v různých technikách a zvláštním způsobem, a tím vede klienta.

**Programování** – je způsob, který si vybíráme pro uspořádání myšlenek a chování s cílem dosažení výsledku. NLP praktik pracuje na změně vnímání určité situace, kterou chce klient změnit, vnímat ji jinak.

NLP vychází z modelování chování a jednání úspěšných lidí a vytvoření vzorců, dovedností a technik, které může využít každý člověk. NLP Vás naučí, jak porozumět sami sobě, objevit své nadání, a jak dosáhnout toho, čeho opravdu chcete dosáhnout. NLP disponuje mnoha mimořádně účinnými technikami, které se využívají v terapii, poradenství, podnikání nebo vzdělávání.

## **Jak Vás provede NLP praktik?**

Pracuje s reálnými situacemi z Vašeho života, kde cítíte nějaké limity, nedostatek vnitřních zdrojů apod. Provede Vás procesem změny, která je okamžitá a v následujících dnech a situacích vidíte tyto změny, vše probíhá jinak než dřív. **Skvělé je, že NLP praktik nemusí znát podrobnosti toho, co chce klient řešit**, nepotřebuje tedy znát konkrétní situaci, kterou řešíte. Pracuje s plně vědomou komunikací a vizualizací, v sedě či ve stoje za určitého pohybu. NLP je založeno na svobodné volbě a vědomém rozhodnutí klienta.

### **Příklad z praxe, jak programování mysli skrze NLP probíhá:**

Zadání klientky – V noci se budí a nemůže usnout, problém trvající delší dobu – její přesvědčení, že to nelze změnit, jen pomocí hypnotik a to nechtěla. Klientku jsem provedla NLP procesem, aniž bych znala nějaké podrobnosti. Výsledek – První dva dny se vzbudila během noci a hned usnula, od třetího dne po našem setkání spí celou noc, vstává odpočínutá, s novou energií do dalšího dne.

**Pokud máte i vy nějaký problém, který vám otravuje život a stále nevidíte řešení, jednoduše se ho zbavte pomocí NLP.**

### **Jak Vás provede NLP praktik?**

Pracuje s reálnými situacemi z Vašeho života, kde cítíte nějaké limity, nedostatek vnitřních zdrojů apod. Provede Vás procesem změny, která je okamžitá a v následujících dnech a situacích vidíte tyto změny, vše probíhá jinak než dřív. **Skvělé je, že NLP praktik nemusí znát podrobnosti toho, co chce klient řešit**, nepotřebuje tedy znát konkrétní situaci, kterou řešíte. Pracuje s plně vědomou komunikací a vizualizací, v sedě či ve stoje za určitého pohybu. NLP je založeno na svobodné volbě a vědomém rozhodnutí klienta.

### **Příklad z praxe, jak programování mysli skrze NLP probíhá:**

Zadání klientky – V noci se budí a nemůže usnout, problém trvající delší dobu – její přesvědčení, že to nelze změnit, jen pomocí hypnotik a to nechtěla. Klientku jsem provedla NLP procesem, aniž bych znala nějaké podrobnosti. Výsledek – První dva dny se vzbudila během noci a hned usnula, od třetího dne po našem setkání spí celou noc, vstává odpočínutá, s novou energií do dalšího dne.

**Pokud máte i vy nějaký problém, který vám otravuje život a stále nevidíte řešení, jednoduše se ho zbavte pomocí NLP.**