

NLP PRO LEPŠÍ ŽIVOT

NEURO-LINGVISTICKÉ PROGRAMOVÁNÍ

Za vznikem neurolingvistického programování stojí především **Richard Bandler a John Grinder**, kteří tuto původně psychoterapeutickou metodu vyvinuli v 70. letech 20. století. Teoreticky přitom vycházeli zejména z kybernetiky, matematiky, jazykovědy a systematické a ericsonovské terapie. Zároveň soustavně pozorovali a následně modelovali způsob práce odborníků a odbornic z nejrůznějších oborů lidské činnosti. Většina NLP technik a dovedností je **odvozena z těchto pozorování vzorců chování** u jednotlivých expertů a expertek v rámci lidské komunikace. V současné době se metody NLP velmi často propojují s metodami koučinku.

NLP je zkratka pro Neuro-lingvistické programování a název přímo popisuje to, čím se tento program zabývá- jak změna komunikace (lingvistické) může ovlivnit myšlení (neuro), což má za následek změnu chování (programování).

Neuro se vztahuje ke způsobu přemýšlení, tj.k různým (vědomým a nevědomým) způsobům zpracování informací pocházejících z vnějšího světa. Vaše vnímání světa je jenom Vaše subjektivní zkušenost. NLP se zabývá těmito subjektivními zkušenostmi. Miliony lidí =miliony různých zážitků. Jestli je den pěkný nebo špatný záleží na tom, jak se cítíme, respektivě jaký je Váš subjektivní zážitek. Kromě toho se NLP zabývá i vytvořením užitečných subjektivních zážitků v dané situaci.

Lingvistické se vztahuje ke slovům. Lidé jejich zkušenosti (subjektivní zážitky) popisují prostřednictvím slov. Kromě popisu zkušenosti, slova jsou prostředkem vnímání. Když řekneme, že je tričko modré, můžeme si docela dobře představit barvu trička. NLP vysvětluje, jaký dopad mají slova na Váš způsob přemýšlení, na změnu nálady a chování.

Programování se vztahuje k Vaším zvykům. Každý má zvyky a občas jsou ty zvyky užitečné a žádoucí a občas zcela nežádoucí. NLP používá jednoduché, ale velmi efektivní metody změny způsobu chování, které jsou v souladu s našimi hodnotami a cíli, a vedou k požadovaným změnám chování.

NLP dává možnost výběru – svobodu myšlenek, emocionálních reakcí, úhlu pohledu a volbu chování.

NLP je úžasným nástrojem tvorby našeho života. Můžeme jeho pomocí velmi efektivně učit sebe i druhé dosahovat výsledků o něž usilujeme a které jsou tím, co opravdu chceme.

NLP pomáhá lidem vyniknout, stát se úspěšnými a dosahovat mimořádných výsledků. To vše individuálním způsobem – šitým přímo na míru, protože každý jsme rozdílný a obecné věci pro nás často nefungují.

NLP je proces modelování vědomých i nevědomých vzorců (myšlení, komunikace a chování) při němž rozvíjíme svůj potenciál a rozvíjíme i své vztahy.