

Kazalo

Kaj je NLP?	3
O Suzani in NLP	3
Od kod izraz NLP?	4
Zgodovina in ustanovitelji	4
V čem se trening NLP loči od drugih podobnih virov znanja?	5
Področja uporabe	5
NLP za kariero	6
Za podjetnike	6
Za managerje	7
Za zaposlene	8
Za iskalce zaposlitve	8
NLP za harmonične odnose	9
Odnosi s partnerjem	9
Odnosi s starši	9
Odnosi z otroci	10
Odnosi s prijatelji	11
NLP za zdravje	11
Za zdravnike in osebje	11
Za zdravnice in terapevte	12
Za bolnike	12
NLP za izobraževanje	13
Za vzgojitelje, učitelje in profesorje	13
Za študente	13
NLP za kakovostno življenje in osebno rast	14
Najpogostejša vprašanja udeležencev programov NLP	15
Zakaj tega ne učijo v šolah?	15
Ali nas NLP uči manipulacije?	15
Zakaj tega ne uporabljajo vodje?	16
Sem premlad? Sem prestar?	16
Zakaj taka cena?	17
Kako naj izberem pravega trenerja za NLP?	17
Viri	18
Zahvale	18

Kaj je NLP ?

O Suzani in NLP

Živimo v turbulentnih časih, ki od nas zahtevajo stalno prilagajanje, zavzetost, fokus, učinkovitost in zdravje, da smo vsem izzivom kos. Za pomoč imamo na razpolago paleto knjig, posnetkov, revij, terapij, coachingov, ritualov ter delavnic. **»Toliko tega, kar bi bilo koristno vedeti in tako malo časa,«** sem pogosto izjavila. Zelo hitro sem ugotovila, da recepti tipa *10 korakov do srečnega življenja* bolj frustrirajo, kot delujejo. Dobila sem **znanje, ki ga večinoma nisem uspela vključiti v moje življenje.** Podobno je bilo z delavnicami. Tam je bilo super, ker so me navdušili predavatelji in njihova modrost. Moji možgani so ploskali in uživali. Navdušenje pa je v roku nekaj dni usahnilo in le redke stavek sem uspela vključiti v življenje. **Nato sem spoznala nevrolingvistično programiranje. Tu sem končno doživela zlitje znanja in prakse, ki so je iz tedna v teden krepilo in dopolnjevalo.** Način, s katerim NLP pripoveduje in dokazuje delovanje mojega uma, mi je omogočal sprotno vključevanje slišanege v življenje. Dokazi so bili tako prepričljivi, da je postalo nadaljnje proučevanje in **učenje NLP-ja moje poslanstvo.**

3

Zapustila sem svojo managersko kariero, ki mi je dala neprecenjive življenjske lekcije, procese in odnose v podjetjih. Na višku svojega uspeha sem obrnila hrbet odličnemu delovnemu mestu in začela na novo; z novim poklicem, na novem področju in sama. Pot je bila polna ovinkov, vendar so bili **razgledi čudoviti.** Podpora partnerja, hčere in dobrih prijateljev je odlično delovala. Na poti se mi je **pridružila tudi partnerka** in prijateljica, da je popotovanje prijetnejše, varnejše in bogatejše. **Novo poslanstvo kot NLP trenerka, predavateljica in coach** mi vsak dan omogoča opazovati, kaj vse je sposoben ustvariti človek z jasnim fokusom in prepričanjem, da lahko uspe. Z delom in znanjem podpiram ljudi pri uresničevanju njihovih sanj in ob tem tudi svojih. Vabim vas, da si ustvarite sliko, kako lahko NLP tudi vas podpre pri **realizaciji vaših sanj.**

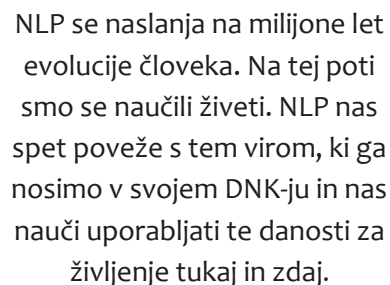
Namen te e-knjige je, da vam na kratko pove, kaj je nevrolingvistično programiranje in odgovori na **najpogostejša vprašanja,** ki se pojavljajo v zvezi z njim. Večji del knjige je namenjen vam, glede na to, **kaj v življenju delate in kaj vas v življenju zanima.** Knjiga odgovarja na nekatera vprašanja, ki so jih postavljali že vaši predhodniki, udeleženci izobraževanj NLP. Njen namen je, da ustvari zaupanje, da resnično obstajajo orodja, ki vas popeljejo v življenje, ki si ga zaslužite in da jih lahko spoznate, razumete in se jih naučite uporabljati tako zase, kot za ljudi okoli vas.

Od kod izraz NLP?

Obstaja množica definicij, ki opisujejo NLP. Meni najljubša pravi, da je **NLP uporabniški priročnik za delovanje našega uma**.

In od kod ime?

NEVRO se nanaša na nevrologijo, torej na povezave med čuti in živčnim sistemom. Razlaga, kako delujejo naši možgani in procesi v njih. Znanost nevrologije v svojih raziskavah zadnjih desetih let potrjuje dognanja NLP-ja.



NLP se naslanja na milijone let evolucije človeka. Na tej poti smo se naučili živeti. NLP nas spet poveže s tem virom, ki ga nosimo v svojem DNK-ju in nas nauči uporabljati te danosti za življenje tukaj in zdaj.

LINGVISTIKA raziskuje, kako človek uporablja jezik in z njim opiše, izraža svoje misli ter poimenuje doživetja. Raziskuje, kako lahko z njim vplivamo nase in na druge.

PROGRAMIRANJE opisuje proces učenja, ki temelji na zavestnemu in ciljno usmerjenemu ravnanju. Ljudje lahko *pre-programiramo* vzorce vedenj in razmišljanj, ki nas omejujejo in se naučimo ustrežnejših in koristnejših.

NLP je danes v svetu ena najbolj cenjenih in iskanih tehnik **komuniciranja**. Je raziskava komunikacije in človeškega **vedenja ter procesov**, ki ga krmilijo. NLP ponuja niz **praktičnih tehnik**, ki se jih enostavno in z lahkoto naučimo. Pomaga nam, da na enostaven in prijeten način **nadomestimo tiste vedenjske vzorce**, ki nas ovirajo, z novimi vedenji, ki nas bodo pripeljali do zelenega cilja. NLP prepozna **naše omejitve**, ki smo si jih postavili sami in so nam jih pomagali postaviti drugi. Uči nas izkoristiti širok nabor možnosti, ki se nam ponujajo na vsakem koraku.

4

Zgodovina in ustanovitelji

NLP je nastal v sedemdesetih letih kot posledica **proučevanja izjemno uspešnih posameznikov** na področjih, kot so terapija, komunikacija in vodenje. Z analizo in sistematizacijo miselnih procesov sta ustvarjalca NLP-ja dr. John Grinder, profesor lingvistike in dr. Richard Bandler, študent matematike in programer, prišla do razumevanja številnih struktur uspešnosti.

V naslednjih desetletjih se je delu z NLP-jem pridružilo več raziskovalcev iz področij komunikacije, sistemske analize, antropologije, psihoterapije in nevrologije. NLP je odprt model, ki se nenehno razvija. Modeli in tehnike se izboljšujejo in dodajajo.

V čem se trening NLP loči od drugih podobnih virov znanja?

Na delavnicah NLP raziskujemo, kako vedenja, razmišljanja in čustvovanja vplivajo na nas in ljudi okoli nas. Preverjamo, kaj od tega nam koristi in kaj ne. Na sebi in svojih odzivih testiramo dognanja izjemno uspešnih posameznikov in znanosti o delovanju človeka. V praksi preverjamo, kako ti principi delujejo pri ljudeh, ki nas obkrožajo.



NLP je kompetenčni trening. Kompetence so skupki znanj, veščin in izkušenj, ki smo jih sposobni uporabljati v različnih življenjskih situacijah. Tekom treningov se v varnem okolju naučite uporabljati nove tehnike, pri čemer imate **polno podporo trenerk**. Sproti lahko preverjate delovanje dognanj in tehnik, sprašujete, **delate napake** in dosegate nepričakovane pomembne rezultate. **Struktura treningov** upošteva nevrološke zakonitosti učenja, da z lahkoto spoznavate nove tematike in jih iz srečanja v srečanje povezuje in nadgrajujete.

Gre za več kot **150 ur delavnic**, polnih vaj, ki **sistematično zlijejo nova spoznanja z vašimi dosedanjimi izkušnjami v novo izjemno koristno kompetenco**, ki univerzalno deluje na vseh področjih vašega življenja. Knjige in posnetki ne morejo nadomestiti kompetentnega trenerja, ki vas bodri, vodi in popravlja. Enodnevne delavnice različnih avtorjev in tematik ne morejo nadomestiti vodenega procesa učenja. Tudi če greste dvakrat letno na vadbo joge, ne boste postali gibčni. V življenju pač ni magičnih bližnjic. **NLP je učinkovita pot in na njej lahko z osredotočenostjo dosežete rezultate, o katerih si včasih še sanjati niste drznili.**

5

Področja uporabe

Spoznanja in tehnike NLP so uporabni na vseh področjih življenja. Koristijo danosti človeškega uma in telesa, ki sta bila ustvarjena, da nam omogočata življenje, uspešnost in zadovoljstvo.

Ker so nam spoznanja NLP že nekaj desetletji znana, se sledovi dela ustanoviteljev kažejo na različnih področjih: v filmih in televiziji, v politiki (Obama, Clinton – v njuni retoriki najdemo terminologijo NLP), v poslu (vodenje, prodaja, marketing) in športu (vizualizacija, čustvena stanja, preboj blokad).

V nadaljevanju vas vabim, da poiščete odgovore na vprašanja glede na **lastne vloge**, ki jih trenutno opravljate v življenju.

NLP za kariero

Za podjetnike

Ljudje, ki zberejo dovolj poguma, da krenejo na samostojno podjetniško pot, se soočajo z izzivi. Pogum in odlična podjetniška ideja žal nista dovolj za uspešno pot. Odlična **komunikacija pri vodenju poslov in ljudi** je odločilna za krmarjenje med čermi, ki jih je podjetniška pot polna.

Poznavanje sebe in drugih ljudi s pomočjo spoznanj NLP daje poglobljen vpogled **v odnose in podjetniške procese**. S pomočjo tehnik sidranja stanj in krogov odličnosti podjetniki lahko poskrbite za svojo čustveno **stabilnost in samozaupanje** v odločilnih trenutkih. S pravilnim postavljanjem ciljev **usmerite svojo energijo, denar in čas** v točno določeno smer in s tem povečate svojo **učinkovitost**. S poznavanjem pomena dobrega stika in modelom strateškega komuniciranja se naučite, kako **voditi pogovor** s kupci in dobavitelji v želeno smer. S tehnikama swish in preokvirjanjem v šestih korakih lahko **zamenjate svoje nekoristne navade s koristnimi**. S poznavanjem delovanja jezikovnih vzorcev pridobite na **prepričljivi komunikaciji** s kupci in zaposlenimi. S pogajalsko tehniko izboljšate svoje **pogajalske spretnosti in umirite notranje konflikte**. Omejujoča prepričanja zamenjate s koristnimi. Z razumevanjem principov NLP postanete **odlični vodje** in se naučite **obvladovati stres**.

Treningi NLP so oblikovani izrazito **dinamično in izkustveno** z minimalno količino teorije. Vsako srečanje poda konkretno izkušnjo, ki jo lahko že naslednji dan **preizkusite v praksi**. **Predavateljici sva podjetnici**, ki tudi s pomočjo lastnih izkušenj prispevava k razreševanju tipičnih izzivov.

Naj uporabim osnovni vodili poznanega slovenskega podjetnika Joca Peččnika (*Finance*, 30. 12. 2015):

- Uspeh je sestavljen iz samih neuspehov.
- Čmrlj kljub fizikalni neustreznosti leti zato, ker ne ve, da je fizikalno neustrezen za letenje.

Vodili prikazujeta dve pomembni **kompetenci uspešnega podjetnika**, ki sta vključeni v program NLP-ja. Prva govori o **zakonitosti učnega procesa** in našega odnosa do njega, drugi pa o neizmerni **moči našega uma**, če ga le znamo pravilno uporabljati in usmerjati. NLP nam z odkrivanjem principov delovanja uma omogoča **presegati lastne omejitve, vplivati na realizacijo sanj**, upravljati in uporabljati čustvena stanja, da nas podpirajo pri podiranju mej.

Za managerje

Vodenje velja za izjemno **privlačen poklic**, a se za to privlačnostjo lahko skrivajo težke preizkušnje. Če želite postati odlični vodja, je poznavanje človeške narave, komunikacije in principov delovanja odnosov predpogoj za uspeh.

Razumevanje posameznikovega vidika sveta, poznavanje principov strateškega komuniciranja in podajanja povratnih informacij so **osnovna orodja vsakega managerja**. NLP vam poda ta orodja pospremljena z jasnimi razlagami in vajami, ki omogočajo takojšnje preverjanje **v praksi**. Tehnike spreminjanja vedenj, sidranja koristnih čustvenih stanj in preokvirjanja prepričanj so orodja, ki jih potrebuje zase in za svoje sodelavce. Vaša uspešnost se namreč meri z uspešnostjo tima ljudi, ki ga vodite. Zato je pomembno, **kako svoj tim motivirate, usmerjate in kako mu prikažete zelene rezultate**.

V okviru treningov NLP redno vadimo veščine predstavitev, naučimo se strukturiranja vsebin, strategij razmišljanja in prožnosti razmišljanja. S tehniko ustvarjanja novih vedenj si lahko sami ustvarite vedenja, ki vas bodo podprla pri vodenju. Sestavni del treningov so tehnike, s katerimi si pomagamo pri **obvladovanju stresa, postavljanju prioritet** in usklajevanju privatnega ter poslovnega življenja. Tehnike in principi celovito delujejo na človekovo osebnost na vodstvenem položaju, saj samo tako lahko aktivira vse vire, ki jih ima za doseg želenih ciljev.



Predavatelji podjetja Fokus NLP, d.o.o., imava **dolgoletno prakso iz vodstvenih funkcij**. Bili sva vodji prodaje in ostalih področij v pomembnejših slovenskih podjetjih. Treningi so prežeti s primeri iz konkretnih situacij.

Na zaključnem srečanju programa Praktik NLP sem izjavila: *»To je program, ki bi ga moral dobiti vsak vodja na recept!«* V to sem še vedno trdno prepričana.

Za zaposlene

Krizni časi so prinesli v življenje zaposlenih nove izzive in odnesli varnost delovnega mesta. Pritiski trga se prenašajo na vodstvo in zaposlenega. **Stres najeda zdravje ljudi in ogroža posameznikovo ustvarjalnost.** Vodje imajo marsikje omejene vire in doživljajo pritiske. **Slabi delovni odnosi** in stres puščajo sledi v napakah, neučinkovitosti, boleznih in blokadi ustvarjalnih virov v posameznikih.



Zaposleni potrebujete čustveno stabilnost, da lahko **kljubujete izzivom in stresu.** Potrebujete prožnost, ciljno usmerjenost in **samozaupanje.** Tehnike *sidranja*, *rušenja sider* in *krogi odličnosti* vas opremijo, da ozavestite lastne sposobnosti in obvladujete svoje reakcije. Raziskovanje lastnih vrednot in prepričanj vam daje **uvid v razloge za strahove, neželene reakcije in blokade.** S tehniko *preokvirjanja* se jih lahko znebite. Z razumevanjem svojih potreb si lahko ustvarite **uravnoteženo življenje.** S tehnikami za *spremembo slabih navad* poskrbite za svoje zdravje in povečate svojo delovno učinkovitost. Z nevtralizacijo strahov si **aktivirate dostop do virov**, ki jih potrebujete za kreativnost, zadovoljstvo in **strokovno rast** v karieri.

Za iskalce zaposlitve

Visoka stopnja brezposelnosti med ljudmi ustvarja strah in frustracijo. Večkratne zavrnitve, dolgotrajno čakanje na odgovore, pisanje prošenj in moledovanja zbuja v ljudeh negativna čustvena stanja, ki lahko vplivajo na samopodobo, kreativnost in v skrajnih primerih povzročijo celo bolezen.



8

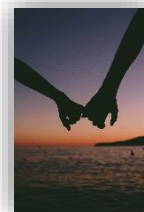
Na treningih NLP se naučite upravljati s čustvenimi stanji. Prepoznavate jih, poiščete njihove vzroke in se jih naučite spreminjati. Sidrana čustvena stanja v trenutku vzbudijo želeni čustveni odziv, krogi odličnosti pa nam služijo kot skupki čustvenih stanj za **prepotrebno samozaupanje.** Princip postavljanja in delovanja ciljev **sprogramira naše nezavedno** in zavedno v izid, ki ga želimo. Tehnike NLP nam omogočajo raziskovanje lastnih **kompetenc in talentov** ter njihovo krepitev. Z njimi odkrivате **prepričanja, ki nam onemogočajo pot do uspeha.** S poglobljenim raziskovanjem lastnega sistema zaznav in strategij razmišljanja najdete nove poslovne priložnosti. Z okrepljenimi veščinami nastopanja ter uporabo pravih besed ste veliko **prepričljivejši na razgovorih.** Nekateri od vas boste lahko v NLP-ju našli svoje novo poslanstvo in poklicno pot.

Pridobitev mednarodnega certifikata Praktik NLP je referenca, ki lahko odločilno prispeva pri izboru kandidatov za delovno mesto.

NLP za harmonične odnose

Odnosi s partnerjem

Partnerski odnosi so izjemno pomembni, saj **vplivajo na vsa področja** našega življenja. Skladni partnerski odnosi so temelj za **vzgojo otrok**, pomembni so za **uspešnost pri delu** in vplivajo na osebno srečo. S partnerjem se spletejo najintimnejše vezi, kar nam daje izjemno priložnost za osebno rast.



NLP ta proces razlaga in uspešno podpira s tehnikami pri izgradnji harmoničnega odnosa. S poznavanjem, kako čuti vplivajo na naš pogled sveta **najdete pravo darilo** (roža, večerja ali koncert), oz. najdete prave besede, da partner sprejme vaše sporočilo. Med konflikti bolje razumete partnerjevo sporočilo. S tehniko **zaznavnih položajev** lahko analizirate vsak **konflikt** in **korektno komunicirate svoje sporočilo**. S **pogajalsko tehniko** razrešite notranje konflikte, lažje uskladite interese in **sprejemate skupne odločitve**. S tehnikama *swish* in *sidranje* se lahko **znebite slabih navad**. S **podmodalnostmi zmanjšujete vpliv motenj** in ustvarjate skupne cilje. Spoznate orodja za odkrivanje prepričanj in vrednot ter tehnike za *preokvirjanje*, ki ustrezajo obema partnerjema. Naučite se uporabljati besede, s katerimi **izrazite svoja pričakovanja**, da jih partner lažje sprejme. Spoznate tehniko postavljanja **ciljev za skupne projekte**.

Z uporabo orodij NLP lahko skupaj **lažje gradimo harmonično partnerstvo**.

Odnosi s starši

Prepogosto se dogajajo **generacijski razdori**. Družinske odnose vodijo **močna čustva**, kar je lahko, če gre za negativni kontekst, izjemno **razdiralno**.

S koncepti NLP razumete, kako delujejo čustva, kako se skozi življenje učimo in pomnimo. Dobite uvid kako in zakaj so zemljevidi staršev in odraslih otrok tako različni, kar velja tudi za brate in sestre. S tehnikama, kot sta *sidranje* in *rušenje sider*, boste lahko



pobrisali destruktivne reakcije in ustvarili konstruktivne. Tehnika *swish* vam bo pomagala **ustvariti koristne navade** in ukiniti nekoristne. *Preokvirjanje prepričanj* vam omogoča zamenjati omejujoča prepričanja in vzorce, ki vam škodujejo.

Naučite se tolerance in pozitivnega razmišljanja. Razumete, da so **starši v naredili vse, kar so znali in zmogli**. Naučite se uporabljati besede, s katerimi ustrežneje **izrazite svoja pričakovanja** na način, da jih najpomembnejši ljudje v vaši družini lažje sprejmejo. Spoznate **družinske vzorce** in tehnike za njihovo spreminjanje, saj **škodljivih ne želite predajati svojim otrokom**. Zgladite lahko odnose s starši, odraslimi otroci, brati, sestrami in ostalimi sorodniki. Z njimi namreč **delite svoj genski material** in vsi nosijo dragocene informacije o nas in naših otrocih.

Odnosi z otroci

Ste se kdaj zalotili, da na situacije z otroci reagirate tako kot vaši starši ali popolnoma drugače kot oni? Ko postanemo starši, se v nas aktivirajo **speči vzorci starševstva**. Imamo arzenal priporočil in lastnih izkušenj iz otroštva (pozitivnih in negativnih), s katerimi si bolj ali manj spretno pomagamo.

Smo v partnerstvu, ki je dobilo tretjega člana (četrtega, petega), ki prevzame vso pozornost. Nato pridejo še: zahtevno delovno mesto, vrtci, šola, ljubezni, trma, kljubovanje, tekmovanje, objemi, idr. Kolaž dogodkov, ki nas dnevno bogati ali bremeni.



Iz konceptov NLP-ja in nevrologije dobimo izjemno **koristne napotke, kako si olajšati in obogatiti** tudi ta del življenja. S poznavanjem delovanja naših čutil uspešno mirimo otroke, z uporabo pohvale in usmerjanjem v aktivnosti jim krepimo samopodobo in samostojnost. Ker spoznate **proces učenja in učne stile**, lahko s pravimi prijemi usmerjate otroka v uspešnost. *Sidranje* in *upravljanje s čustvenimi stanji* sta čudoviti orodji, ki prinašata **mir in čustveno stabilnost** v družinske odnose tako staršem kot otrokom. Pozorni ste, da ne ustvarjate trdovratnih prepričanj, ki bi otroke ustavljali v razvoju. S poznavanjem **moči zgodb in metafor ljubeče obarvate zemljevide** svojih otrok in jih učite, kako si sami rišejo svoje poti v njih. Posebno boste cenili orodja NLP starši z najstniki.

Orodja vam olajšajo morebitne težave in predvsem polepšajo **trenutke, ki jih preživite z najdragocenejšimi bitji** v vašem življenju.

Odnosi s prijatelji

Skozi življenje spletamo vezi z drugimi ljudmi. Nekateri so samo znanci, drugi sošolci, le nekaj od njih je izjemnih prijateljev. Ti ljudje nam prinašajo v življenje svoje navade in vzorce, svoja prepričanja in vrednote. Z nekaterimi se takoj povežemo, spet drugi nam nikakor niso po volji.



NLP pojasnjuje, zakaj prihaja do težav pri vzpostavljanju stika. **Zakaj vam je nekdo simpatičen in kako to, da nekoga ne prenesete.** Nauči vas opazovati sebe in druge in postreže s tehnikami, ki vam pomagajo izkoristite prepreke sebi v prid. Pokaže, kako pravilno podati povratno informacijo in **se postaviti zase.** Nauči nas pogajanja, učenja novih veščin od drugih in spreminjanja vedenja. Spoznate skrivnosti prepričljive komunikacije, poslušanja in veščine **vživljanja v sočloveka.** Pri prijateljih lahko preverite svoja prepričanja in jih tudi spremenite, če vas le-ta ne podpirajo. Vsi ljudje so lahko **naši učitelji** in povezovanje z njimi je zanimivo in dragoceno.

Po zaključku Praktika NLP še nisem srečala človeka, ki ga ne bi prenesla. Vsi ljudje so mi postali zanimivi. Moje življenje je postalo **veliko zanimivejše in manj stresno!**

Kakšno bi bilo vaše življenje, če bi ljudi, s katerimi prihajate v stik, sprejemali kot zanimive namesto kot moteče?

11

NLP za zdravje

Za zdravnike in osebje



Zdravniki in osebje, ki je v stiku z bolnimi ljudmi, opravljate **prav posebno poslanstvo.** Obkroža vas bolezni, poškodbe in včasih smrt. Gre za poklic, ki zahteva celotnega človeka. Zato je nujno, da znate **upravljati s svojimi čustvenimi stanji, časom in stresom.** S tem zaščitite sebe in bolnike!

Z NLP koncepti in tehnikami se naučite upravljati s svojimi čustvenimi stanji in stanji ljudi, s katerimi delate. Spoznate moč zaznavnih položajev, ki vam omogočajo prehajanje iz strokovnega položaja v empatični. Poznavanje zakonitosti čutnih zaznav vam omogoča veliko **jasnejšo komunikacijo** s pacienti. Razumevanje in vzpostavitev stika ter pravilna uporaba besednih zvez in vprašanj je pot za postavljanje pravilne diagnoze in spodbujevalni mehanizem za pospešitev zdravljenja. S tehnikami sidranja in postavljanjem ciljev lahko pomagate bolnikom k **hitrejšemu okrevanju.**

Z orodji lahko zase ustvarite **varno pot za strokovno rast in harmonično zasebno življenje**.

Za zdravnice in terapevte

Terapevti raznih področij in zdravnici alternativnih zdravstvenih pristopov ocenjujejo NLP kot izjemno **koristno orodjarno pri delu s klienti**.

Poznavanje zaznavnih sistemov, jezikovnih vzorcev in metafor koristi pri delu s klienti. Tehnike *sidranja* in *rušenja sider* marsikateri vključi v svoje terapije. Marsikdaj še tako odlična energetska ali druga terapija ne pomaga, ker **omejujoče prepričanje zavira ozdravitev**, takrat je mogoče ravno *preokvirjanje* določenega prepričanja tista pot, ki omogoči končno ozdravitev klienta. Podobno velja pri **odpravi slabih navad**, s katerimi imajo klienti težave. Tehniki *swish* in *NBG* klientu bistveno olajšajo opustitev slabih navad in ustvarjata nove koristne.



Na treningih NLP lahko izboljšate svoje **komunikacijske veščine** in hitreje vzpostavite prepotrebno **zaupanje**. NLP vam s svojimi koncepti na enostaven način poglobi poznavanje delovanja človeškega **uma**, kar neposredno vpliva na **uspešnost zdravljenja** kot tudi na **vašo osebno uspešnost**.

Za bolnike

Skoraj vsakdo od nas občasno zboli. Kako se takrat vedete? Ne priznavate bolezni, dokler nas popolnoma ne pokosi? Ali bežite v bolezen zaradi težav, ki jih ne znate rešiti? Poznate koga, ki se vede podobno? Um in telo sta povezana in raziskave kažejo, da je **stres vzrok za 95 % vseh bolezni in poškodb**.

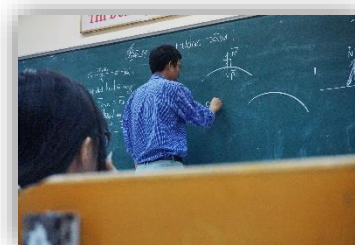
NLP vam z razumevanjem pozitivnega oblikovanja **ciljev v zvezi z zdravjem** ter krepitevijo čustvene inteligence pomaga izboljšati odpornost do stresa in do bolezni. Omogoči odkrivanje **vzorcev mišljenja in vedenja, ki vas pahnejo v bolezen**. Če gre za težje bolezni ali poškodbe, vam s tehnikama *podmodalnosti* in *preokvirjanje prepričanj* omogoči, da lažje sprejmete stanje **in pospešite okrevanje**. S *krogí odličnosti* si ustvarite moč za zdravljenje, s tehniko *vizualizacije* pa lahko pospešite zdravljenje. S tehniko *ustvarjanja novega vedenja* (NBG) si zagotovite učenje **novih zdravih navad**, ki vas bodo podpirale pri vzpostavljanju in ohranjanju zdravja.



NLP za izobraževanje

Za vzgojitelje, učitelje in profesorje

Učitelji in profesorji so dandanes soočeni z izzivi, ki jih rešujejo po svojih najboljših močeh. Žal pogosto to ni dovolj. Izzivi se pojavljajo **v odnosih z učenci, njihovimi starši in kolegi**. Tudi v procesu poučevanja pogosto naletijo na občutke **nemoči ob nemotiviranih učencih**, do katerih ne sežejo njihova prizadevanja po podajanju znanja. NLP ponuja zanimive odgovore in orodja, ki lahko učitelje učinkovito podprejo pri njihovem poslanstvu. Zato verjetno ni naključje, da **imamo v vsaki skupini NLP vsaj enega udeleženca iz vrst učiteljskega zbora**.



Spoznanja vas podprejo pri prilagajanju stila posredovanja učne snovi na način, da nagovorite vse učence glede na njihov preferenčni **stil učenja**. Prepoznavate *moč vrednot* in *prepričanj* ter se usposobite uporabljati orodja, s katerimi **krepite svoj vpliv na vedenje** učencev in učinkovitost učenja. Močna lingvistična orodja vas podprejo, da z večjo lahkoto **usmerjate fokus učencev** in v njih aktivirate nezavedne vire moči. V proces učenja zato lažje **vnašate lahkotnost**, spodbujate **radovednost in sodelovanje** učencev, dijakov in študentov. Z novimi spoznanji **veliko lažje vključite v učni proces starše in omilite morebitne konfliktne situacije**. Z uporabo veščin NLP lahko tudi svoje sodelavce spodbujate k rasti in timske delu, brez da bi provocirali **nekoristne upore in konflikte**.

Za študente

Vse več študentov se zaveda, da ima naš um izjemne potenciale, ki jih želijo izkoristiti in okrepiti. NLP podaja jasne razlage, kakšno je učinkovito učenje in usposobi študenta, da prepozna lastni učni stil in poti, kako ga okrepiti, da bo lažje dosegal odlične ocene. Študent prejme lingvistična orodja, s katerimi si **okrepi prepričljivost** in vpliv na lastno uspešnost. Z orodji za upravljanje s čustvenimi stanji se lahko **pripravi na izpite** na način, s katerim si zagotovi dostop do znanja, ki ga premore. Nauči se odpravljati nekoristna prepričanja, ki ga hromijo pri doseganju najboljših rezultatov. Prepozna svoj **odnos do avtoritete** in ga preobrazi oz. okrepi v koristnega. Vsekakor ima študent s kompetencami NLP izjemno **prednost pred svojimi kolegi**. Veščine mu ključno dvignejo učinkovitost študija in **odpirajo vrata** pri odločanju za nadaljnjo kariero ter kasneje pri razgovorih za delo.



NLP za kakovostno življenje in osebnostno rast

Osebnostna rast je imperativ za vplivanje na **uresničevanje lastnega poslanstva** in dvig kakovosti življenja. Tu smo, da izkusimo življenje v vsej njegovi barvitosti. Narava je vsakega od nas obdarila s **talenti in potenciali**. Od nas je odvisno, da iz teh darov iztisnemo kar največ. Z odkrivanjem lastnih talentov, vedenjskih vzorcev, prepričanj in vrednot, si širimo možnost za srečnejše življenje. Okrepimo si **samozaupanje**, osvojimo principe delovanja pozitivne naravnosti, izboljšamo svojo **odpornost na stres** in usvojimo orodja ter **veščine za vodenje lastnega življenja** in lastnih odzivov.

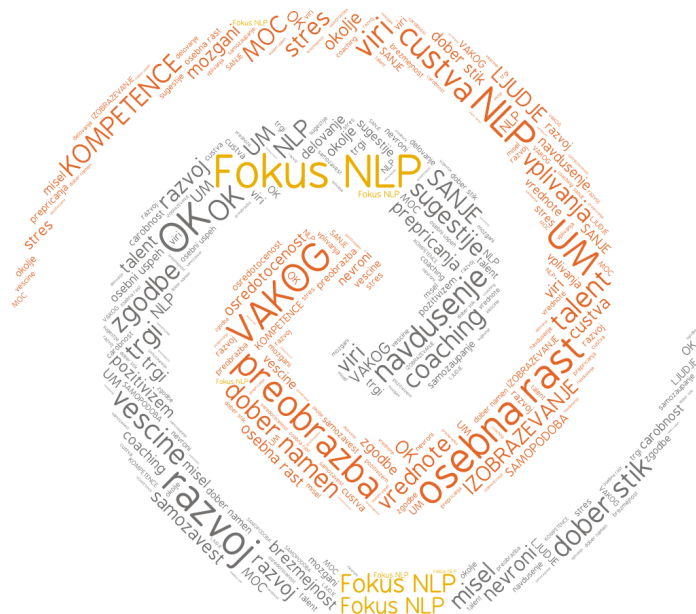


»**Vsak človek ima v sebi vse vire za življenje,**« se glasi eden izmed aksiomov NLP. Ali se zavedate, da ste posamezniki, ki imate z uporabo svojih virov (sposobnosti učenja, radovednosti, poguma, nesprejemanje ujetosti), možnost, da spremenite svojo usodo ali vsaj izberete zabavnejšo, hitrejšo in uspešnejšo pot, ki vas vodi k njej. **Učenje je pot k svobodi!**

Uberite jo s podporo nevrolingvističnega programiranja.

14

Želim vam prijetno, pestro in uspešno popotovanje!



Najpogostejša vprašanja udeležencev programov NLP

Zakaj tega ne učijo v šolah?

Vsekakor potrebujemo učitelje in ustvarjalce programov, ki imajo kompetentno znanje in izkušnje na tem področju. Nekaj jih imamo v Sloveniji.



Gre za kompleksen premik, ki za učenje principov NLP potrebuje precej prilagoditev, saj njihov otrokov razvoj možganov še ni zaključen.

Nekatere visokošolske ustanove imajo že delne vsebine NLP vključene v svoj šolski program vezan na komunikacijske veščine, kar trenerji NLP pozdravljamo.

Ali nas NLP uči manipulacije?

Vprašanje izhaja iz poskusov nekaterih posameznikov, ki so zlorabili znanja in tehnike in jih uporabili v negativne namene.

Za kaj uporabljate nož? Za rezanje kruha in sira ali zato, da poškodujete človeka?



NLP je lahko orodje ali orožje. Odvisno od tistega, ki ga uporablja in s kakšnim namenom. **Znanje je bilo vedno najmočnejše orodje in orožje!**

INLPTA je organizacija trenerjev NLP, ki ima poslanstvo, da izuri najkvalitetnejše trenerje NLP in uvršča v svojo doktrino tudi **odnosno ekologijo**, ki jo najdete v vseh tehnikah. Slednja omogoča preverjanje, kako nove spremembe vplivajo na vaš odnos s samim seboj in odnose z ljudmi okoli vas. Moč tehnik je ravno v tem, da **omogočajo izbiro različnih poti do zelenih ciljev**. Izberemo pa tisto, ki je najboljša za vse vpletene.

Z NLP-jem si lahko pridobimo tudi **sposobnost, da prepoznamo manipulacijo**, ki jo izvajajo drugi ljudje in mediji na nas. Tako se znamo zaščititi in se ji upreti na pravi način!

Zakaj tega ne uporabljajo vodje?

Vplivni in dolgoročno uspešni vodje uporabljajo večino principov, ki jih uči NLP. Pridobili so jih skozi lastna učenja, preko delavnic ali treningov NLP ter osebnih coachingov. **Izgradnja** vplivnega vodje, ki **uspešno vodi** ljudi in procese je **večletni proces učenja**. Talent sicer pomaga, a še zdaleč ni dovolj.

Vodje z znanjem NLP razumejo, da je njihova uspešnost odvisna od uspešnosti sodelavcev. **Znajo vzbuditi zavzetost** za razvoj v sodelavcih, spretno znajo z **lingvistiko** in z zavednim razvijanjem čutne ostrine **vkjučiti v podjetje vire, ki jih sodelavci imajo**. Gre za vodje, ki **puščajo sled v izjemnih rezultatih in izjemnih ljudeh**, ki so se izoblikovali tekom njihovega vodenja.

Kar opažam je, da nekateri vodje nimajo časa ali menijo, da se ne morejo naučiti nič več novega. Kot rezultat teh prepričanij je stalno povečevanje **stresa** in učenje v stilu, **čim več v čim krajšem času**. Žal bližnjic ni. Za vse pomembne stvari je **potreben čas, poglobljanje in vztrajanje** na zadani poti.

Sem premlad? Sem prestar?

Leta so pomembna! Nisem še naletela na udeleženca starejšega od 30 let, ki ni proti koncu Praktika NLP rekel nekaj v smislu: »**Kako, da tega nisem vedel že prej? Zakaj sem toliko odlašal?**« Vsakdo v svojem tempu na svoj način ugotovi, kdaj je čas za Praktika NLP. Prej, ko se odloči, hitreje v življenju napreduje.



Obstaja **spodnja meja** za Praktika NLP in to je 18 let. Dva razloga tičita za tem. Prvi je, da se do 18. leta izoblikujejo glavne vrednote, ki so podlaga za pravilno uporabo tehnik. Drugi razlog se nanaša na **življenjske izkušnje**, ki jih mladi človek še nima in zato delo s tehnikami ne dosega dovolj učinkovitih rezultatov.

Zgornje meje ni. **Nikoli ni prepozno**, da se naučimo znebiti škodljivih razmišljanj in vedenj. Posebej so koristna znanja o NLP-ju za ljudi leto pred upokojitvijo, da se pripravijo za življenjsko prelomnico.

Zakaj taka cena?

Kamor vlagate vaš čas, energijo in denar, tam so stvari, ki so za vas pomembne.

NLP je investicija v znanje. Gre za visoko kakovosten mednarodno licenciran program, ki traja več kot 150 ur. Dinamika srečanj je nastavljena na način, da dobite kar največ od srečanj. Tematike se smiselno povezujejo med seboj in nadgrajujejo ter trajajo 6 mesecev.



Z nekaj malega matematike lahko izračunate, da je ura izobraževanja NLP vredna približno **toliko kot ura joge, pilatesa, smučanja, angleščine.**

Kam ljudje usmerjamo svoj denar je odvisno od **hierarhije naših vrednot**. Nekatere vrednote živimo, ker tako želimo, druge idealiziramo, tretje živimo, ker smo tako navajeni, vendar nam več ne služijo. Dejstvo je, da **smo samo mi odgovorni za naše življenje**. Je mogoče že čas, da spremenite prioritete in postavite **sebe in svoj napredek na prvo mesto?**

Kako naj izberem pravega trenerja za NLP?

V Sloveniji deluje nekaj trenerjev NLP in pomembno je, da najdete za vas najustrežnejšega. Večina njih je licenciranih pri [INLPTA](#) mednarodni zvezi trenerjev NLP, ki zasleduje visoko kakovostna izobraževanja, predpisuje standarde in postopka licenciranja udeležencev. Tako vzdržuje **visoko kakovost in dobro ime** prejete licence, ki pomeni za vas tudi odlično zaposlitveno referenco. Večina trenerjev izvaja brezplačne predstavitvene delavnice tako, da jih lahko osebno spoznate. Poslušajte, preberite in vprašajte po njihovih osebnih zgodbah. Tako boste hitro ugotovili, videli, koga bi najraje poslušali in mu najlažje zaupali.

V podjetju Fokus NLP predavava dve licencirani predavateljici INLPTA, **Suzana Pibernik in Helena Zajec**. Odlikujejo naju naslednje kvalitete: za nama je uspešna kariera na vodstvenih položajih v gospodarstvu, sva materi uspešnih otrok, partnerici v harmoničnih zakonih in v NLP-ju sva našli pot do uresničevanja osebnega poslanstva. Delavnice so polne primerov iz najine bogate kariere in zasebne prakse, veliko zabavnih in hkrati poglobljenih vaj, smeha ter dinamike. Prepričajte se z obiskom brezplačnih delavnic, udeležbe na osebnih coachingih ali samo na kavi.

Viri

Gradiva programa NLP Praktik, Fokus NLP, d.o.o., 2014.

Seymor, John in O'conor, Joseph: Spretnosti sporazumevanja in vplivanja, 1989.

Bandler, Richard: Make your life great, 2008.

Zahvale

Zahvaljujem se moji hčeri Petri Šabič za lektoriranje tekstov.

Zahvala gre moji partnerici Heleni Zajec v podjetju Fokus NLP, za vzpodbujanje pri pisanju, njene koristne stilske predloge in lingvistične popravke.

Zahvala gre prijatelju Andreju Zajcu, ki je knjigo tehnično uredil in jo vključil na spletne strani.

