

Vad är NLP (Neuro Lingvistisk Programmering)?

NLP är en beteendepsykologisk modell som baseras på studier av skickliga kommunikatörer och deras sätt att skapa förändring genom sin kommunikation. Namnet NLP refererar till hur hjärnan och språket samarbetar för att skapa den verklighet som formar basen av vad vi noterar, gillar, strävar efter, och de beslut vi tar.

NLP som träningsmodell utvecklar din förmåga att kommunicera. Både verbalt och icke-verbalt. Att läsa kroppsspråk och språkmönster samt förändra invanda mönster och reaktioner. Vetskapen om hur språket påverkar hjärnan och nervsystemet gör att du med NLP kan förbättra dina relationer med andra människor såväl professionellt som privat. Genom att bli bättre på att läsa kroppsspråket och kommunicera kan du på många sätt öppna upp för bättre relationer.

Varifrån kommer NLP?

Under 70-talet började lingvistikprofessorn John Grinder och studenten Richard Bandler ställa sig frågan varför vissa människor har en bättre kommunikation än andra. Vad utgjorde skillnaden? De studerade den tidens främsta psykoterapeuter: hypnotisören Milton Erickson, Fritz Perls Gestaltterapiens upphovsman, samt familjeterapeuten Virginia Satir för att se hur de hjälpte sina patienter. Man fann att de alla hade speciella beteenden i sitt utövande och som gav lyckade resultat. En naturlig fråga blev; kan deras talang överföras till andra? Grinder och Bandler fortsatte med att studera en rad andra yrkeskategorier: lärare, marknadsförare, försäljare m fl. Grundstenen i NLP - modellering - hade fötts. Genom att använda de modeller och metoder som utvecklades kunde man ta fram deras dolda resurser. Deras omedvetna strategier, värden och trossatser. NLP började se dagens ljus och visar att framgång kan bli ett medvetet val för alla människor.

Definition av NLP:

Neuro- Lingvistisk Programmering = "Studiet av den subjektiva upplevelsens struktur."

Neuro:

Den process i hjärnan genom vilken vår erfarenhet representeras i våra fem sinnen.

Visuella

Auditiva

Kinestetiska

Olfactory (lukt)

Gustatory (smak)

Enkelt uttryckt: det sätt på vilket du filtrerar och bearbetar information genom dina sinnen.

Lingvistisk:

Språk och annan icke-verbal kommunikation genom vilken våra neurologiska representationer är kodade, ordnade och tilldelad mening. Inkluderar:

Bilder, Ljud, Känslor, Smak, Lukt, Ord(Själprat). Enkelt uttryckt: det sätt på vilket du verbalt beskriver hur du tolkar dina erfarenheter.

Programmering: Förmågan att upptäcka och utkristallisera de program som vi utför (vår kommunikation till oss själva och andra) i vårt kroppsspråk (neurologiska system) verbalt och beteendemässigt för att uppnå våra specifika och önskade resultat.

Enkelt uttryckt: det sätt på vilket du formar ditt beteende till ett personligt mönster.

Med andra ord, NLP handlar om hur man använder hjärnans språk för att konsekvent uppnå specifika och önskade mål. Kort sagt: en brukshandvisning för hjärnan!