



Menesty
Nyt
NLP:n
Avulla!

MENESTY NYT NLP:N
AVULLA

Toni Vallenius

Menesty Nyt NLP:n Avulla

© 2018 Toni Vallenius/tekijänoikeuksien omistaja Toni Vallenius

Kuvitus: RAM akademia Oy

Käännös: RAM akademia Oy

Muut osallistujat: RAM akademia Oy

Kustantaja: BoD™ – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-800-1140

Sisällysluettelo

Alkusanat	7
NEUROLINGVISTINEN OHJELMOINTI (NLP)	8
Miten Maailmamme Rakentuu	10
Onko Sitten Maailmamme Totta Vai Ei?	11
AISTIKANAVAT (G,K,O,V,A)	14
SUBMODALITEETIT	15
AIKAJANA	25
NOPEA FOBIAKUURI	31
ARVOT JA KRITEERIT	36
1,2 & 3:NEN HAVAINTOASEMAT	41
ANKKUROINTI	46
Ankkureiden Pinoaminen	49
Ankkureiden Kumoaminen	49
Ankkureiden Ketjuttaminen	51
METAMALLI	56
Poisjättäminen.....	58
Vääristäminen.....	59
Yleistäminen	61

SILMÄMALLI.....	62
STRATEGIAT	66
TOTE.....	67
RAAMIN KOON MUUTTAMINEN	74
USKOMUKSET	76
UUELLEENMÄÄRITTELY	77
SWISH	79
MILTON-MALLI.....	81
MONIMERKITYKSELLISYYDET.....	87
METAFORAT.....	88
LAINAUKSET	89
Ennakko-oletukset	90
VISUAL SQUASH.....	96
KUUDEN ASKELEEN UUELLEENMÄÄRITTELY	99
THERESHOLD PATTERN.....	104
MENNEISYYDEN KOKEMUKSEN MUUTTAMINEN.....	114
TAVOITETILA	121
KONGRUENSSI	124
KALIBROINTI.....	126
METAOHJELMAT	127

Alkusanat

Tämän kirjan tarkoituksena on toimia käyttöohjeena mielen ymmärtämiseen ja sitä kautta hallitsemiseen. Tavoitteena on antaa lukijalle tietopohja mieleemme ja käyttäytymisemme ymmärtämiseen. Kirja tarjoaa tietoa Neuro lingvistisen ohjelmoinnin erilaisista menetelmistä, niiden käyttötarkoituksista ja hyödyntämisen mahdollisuudesta erilaisissa tilanteissa. Tavoitteena on myös saada lukija ajattelemaan ja oivaltamaan mieleemme ihmeellistä toimintatapaa ja löytää keinoja vaikuttamaan ajatteluunsa ja käytökseensä haluamallaan tavalla. Aivomme ovat kuin superälykäs tietokone, jonka ohjelmistoa voimme koodata uudelleen. Sitä ennen on kuitenkin hyvä oppia muutamia asioita, joita tässä teoksessa esitellään. Tämän manuaalin avulla tulet saamaan käsityksen siitä, miten helppoa on luoda omia ohjelmia ja käyttää olemassa olevia ohjelmia vieläkin tehokkaammin.

Eikö olisikin huippua tietää miten voit kontrolloida omaa elämää niin, että sinä päätät miten reagoida tilanteissa tai osaat hallita tilanteita haluamallasi tavalla. Voit saavuttaa täydellisen ymmärryksen omaan elämääsi ja pystyt auttamaan muita mielen kanssa kamppailevia ihmisiä heidän arjessaan.

Menestyminen on helppoa kun ymmärtää mistä siinä on kyse. Tämän kirjan avulla saat vahvat työkalut pääsemään eroon arjen kahleista kohti vaikuttavaa, karismaattista ja itsevarmuudella kyllästettyä elämää.

Tervetuloa avaamaan menestyksen salainen maailma NLP:n avulla.

NEUROLINGVISTINEN OHJELMOINTI (NLP)

NLP on jo hyvin suosittu maailmalla ja jos ensimmäistä kertaa nyt luet tästä, on sinun hyvä aika tutustua aiheeseen. Kirja sisältää NLP:n keskeisimmät ja toimivimmat menetelmät, jotka ovat testattuja ja monet asiantuntijat ovat todenneet niiden toimivan. Menestyjät ympäri maailmaa tietävät NLP:n tuomista eduista ja käyttävät niitä jokapäiväisessä elämässään.

NLP:n luoja Richard Bandler on kansainvälisesti tunnettu itsensä kehittämisen kentällä. Hän on valmentanut huippu-urheilijoita, liikemiehiä ja tehnyt yhteistyötä armeijan kanssa. Sana menestys kuvaa Bandleria osuvasti. Hän matemaattikkona löysi NLP:n vahingossa, kun hän tutki mielen toimintaa rakenteellisesti.

NLP on osa meidän elämää ja sitä ei ole keksitty, vaan se on löydetty meistä itsestämme. NLP on mielen ja käyttäytymisen hallintaa. Se perustuu mieleemme toimintaan. Mieleemme on kuin ruoansulatuksemme; tiedämme mikä se on ja sen olevan käytössä automaattisesti, vaikka emme ymmärtäisikään miten se toimii. Ravintoterapeutit sekä monet terveydenalan ammattilaiset tietävät erittäin hyvin, kuinka ruoansulatus toimii ja mistä se koostuu. Miten sen toimintaa voidaan nostaa uudelle tasolle ja saada kaikki hyöty irti. Koska he ovat tutkineet mitä ruoansulatuksessa tapahtuu ja minkälaista ravintoa se tarvitsee toimiakseen optimaalisesti. NLP on taas tutkinut ajatteluamme, mieltämme, kehoamme sekä niiden yhteyttä toisiinsa. Miten ajattelumme vaikuttaa meihin ja mistä ajatuksemme oikeastaan koostuvat. Mitä ”ruokaa” mieleemme tarvitsee, jotta se toimisi optimaalisesti.

NLP on osa meitä ja et ehkä aikaisemmin vain ole ollut tietoinen siitä, mitä kaikkea voit mielesi avulla saavuttaa. Kun opit NLP:tä, opit hallitsemaan mieltäsi tehokkaammin, joka vaikuttaa toimintaasi jokapäiväisessä elämässä. Sillä mielemme ja kehomme ovat yhtä ja vaikuttamalla ensimmäiseen vaikutamme samalla myös toiseen.

NLP tarjoaa vastauksia sinun käyttäytymiseesi, ajatteluusi sekä antaa huiman työkalun tehokkaaseen kommunikaatioon koska yksi NLP:n osa-alueista keskittyy pelkästään puhuttuun kieleen sekä siihen mitä meidän kehonkielemme paljastaa. NLP:n avulla autat itseäsi toimimaan tehokkaammin ja saamaan haluttuja tuloksia aikaiseksi. Opit myös ymmärtämään muita ja voit halutessasi tarjota apua mielen ongelmiin, kuten pelkojen hallitsemiseen tai ikävien muistojen muuttamiseen. NLP tuo sinut lähemmäs itseäsi ja auttaa sinua tavoitteidesi saavuttamisessa. Mitä enemmän opit itsestäsi sen helpommaksi elämäsi muuttuu.

Miten Maailmamme Rakentuu

Suurimmalla osalla meistä on ainakin viisi perusaistikanavaa, joita käytämme havaitessamme maailmaa:
Maku (Gustatory)

Tunto (Kinesteettinen)

Haju (Olfactory)

Näkö (Visuaalinen)

Kuulo (Audiitiivinen)

Näiden aistikanavien lävitse ulkoinen ympäristö suodattuu sisälle mieleemme, jossa käynnistyy sisäiset prosessit. Nämä sisäiset prosessit tallentuvat tiettyyn aivojemme osa-alueeseen, josta me pystymme hakemaan tiedon ja käsittelemään sen uudelleen. Vasta tämän jälkeen voimme esittää saamaamme tiedon ulkoisesti aistikanaviemme kautta.

On tutkittu, että tiedostamaton mielemme toimii kymmeniä tuhansia kertoja nopeammin kuin tietoinen. Tämän kirjan avulla tulet tietoiseksi kuinka mielesi toimii. Harjoitukset, joita kirja sisältää ovat erittäin tehokkaita työkaluja pääsemään eroon esteistä sekä saavuttamaan sinulle tärkeitä asiat.

Kirja sisältää mm.

- Tavoitteiden suunnittelua
 - Ajanhallinnan tekniikoita
 - Silmien liikkeiden merkitys
 - Ikävien muistojen poistamista itseltä ja muilta
 - Tunteiden hallintaa
 - Mielenharjoitteita
 - Tapojen muuttamista
(esim. tupakoinnin lopettaminen)
 - Kommunikointitaitojen vieminen uudelle tasolle
 - Yhteyden luominen toiseen ihmiseen nopeasti ja vaivattomasti
 - Mielen strategioiden kartoittamista ja niiden hyödyntämistä
(esim. Miten herää joka aamu iloisena)
- Sekä paljon muuta...

Tutustu mielelläsi mielesi mielenkiintoisiin mielikuviin ja opit hallitsemaan elämää uudella tavalla.

Tämä on oppikirja, jonka tarkoituksena on antaa näkyviä tuloksia lukijalle. Kirjan tarkka opiskelu antaa lukijalle taidon auttaa itseään ja muita pääsemään eroon ikävistä tavoista ja muistoista sekä saavuttamaan haluttuja tuloksia.



9 789528 001140