

NLP:n PERUSKURSSI

**Kurssimateriaali the Society of NLP™:n
sertifioimille NLP-kursseille**

**Opi ohjaamaan omia aivojasi ja saavuta
henkilökohtainen vapaus.**

Hannu Pirilä

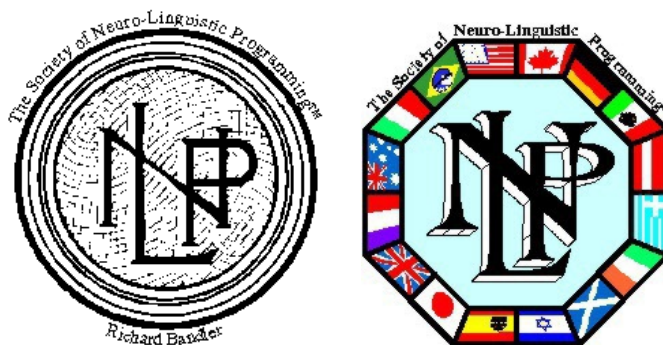


FLOW MENTAALIVALMENNUS

TOINEN, UUDISTETTU PAINOS

Licensed Practitioner of NLP™

NLP:n peruskurssin manuaali



The Society of
Neuro-Linguistic Programming™
Richard Bandler

Nimi: _____

Toinen painos

©Flow Mentaalivalmennus/HPA Consulting Oy, joulukuu 2019 (ensimmäinen painos elokuu 2016)

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 9789523392755

Taitto: Hannu Pirilä

Kuvat: Hannu Pirilä

©Copyright 2019, Hannu Pirilä/HPA Consulting Oy. Kaikki oikeudet pidätetään. Tätä kirjaa ei saa kopioida tai monistaa missään muodossa, elektronisesti tai mekaanisesti, kokonaan tai osittain ilman kustantajan kirjallista lupaa.

Sisällysluettelo:

Kirjan tarkoitus	1
Mitä on NLP?	2
The Society of NLP™	4
NLP:n perusolettamukset	5
NLP:n muutosprosessi	6
Tavoitetilan määrittäminen	9
- Kysymyksiä tavoitetilan määrittämiseen	10
- Kysymyksiä nykytilan määrittämiseen	10
- Kysymyksiä uuden suunnan määrittämiseen	11
o Harjoitus, tulevaisuuden suunnittelu	11
Kommunikaation ja käyttäytymisen muodostuminen	13
Esitysjärjestelmät	16
- Esitysjärjestelmien sanoja	17
- Esitysjärjestelmien lauseita	18
Submodaliteetit	20
o Harjoitus, submodaliteettien vertailu	20
- Submodaliteettien vertailu	21
o Harjoitus, submodaliteettien muuttaminen	22
o Harjoitus, Swish Pattern 1	22
o Harjoitus, Swish Pattern 2	23
Tunneyhteys	24
o Peesausharjoitus 1	25
o Peesausharjoitus 2	25
Ankkurointi	27
- Ankkureiden asentaminen	27
- Ankkureiden pinoaminen	28
- Ankkureiden kumoaminen	28
- Ankkureiden ketjuttaminen	28
o Harjoitus, ankkureiden kumoaminen	28
o Harjoitus, ankkureiden ketjuttaminen	28
Kalibrointi	31
- Vinkkejä toisen ihmisen antamista vihjeistä ja muutoksista	31
Silmien hakumalli	32
o Harjoitus, silmämallin kysymyksiä	33
Ajan määrittäminen ja aikajanat	37
o Aikajana-harjoitus	37
o Harjoitus, voimavarabuusteri	37

○ Harjoitus, menneisyyden muuttaminen visuaalisesti	37
○ Harjoitus, menneisyyden muuttaminen kinesteettisesti	39
Uskomukset	41
- Mitä ovat uskomukset?	41
- Uskomusten syntymisen kolme kategoriaa	41
- Uskomustyytit	42
- Uskomusten muuttaminen	42
○ Harjoitus, uskomuksen muuttaminen	43
- Kysymyksiä uskomusten muuttamiseksi	43
○ Harjoitus, Uskomusten muutosprosessin viisi kysymystä	43
Metamalli	47
- Poisjättäminen – informaation kerääminen	50
- Vääristäminen – semanttinen epämuodostuma	51
- Yleistäminen – puhujan mallin rajoitteet	52
- Metamallista ja kysymyksistä	53
- Metamalli-harjoitus	53
Hypnoosi	56
- Tietoinen ja tiedostamaton mieli	57
- Aivojen taajuudet	57
- Hypnoosi-induktiot	58
○ Harjoitus, verbaalinen peesaaminen ja johtaminen (Yes-set)	58
○ Harjoitus, verbaalinen peesaaminen ja johtaminen (5-4-3-2-1)	58
Milton-malli	60
- Käänteinen metamalli	61
- Transderivatiivinen ilmiö	61
- Rennot muotoiluprosessit ja semanttiset epämuodostumat	62
- Ajatuksenluku	64
- Puuttuva lähde	64
- Puhujan mallin rajoitukset	64
- Muut Milton-mallin mallinteet	65
- Ennakko-oletukset	65
- Epäsuorat mallit	67
- Monimerkityksellisydet	68
- Metaforat	69
Strategiat	73
- Strategioiden olennaiset edellytykset	74
- Strategiakoodeja	74
- Esimerkki henkilön tomaattienostoprosessista	75
<u>Jatkokurssin, Licensed Master Practitioner of NLP™, materiaaleja</u>	<u>77</u>
Metaohjelmat	78
- Metaohjelmia	78

- Arvot	79
- Muita metaohjelmia	81
- Proaktiivinen/reaktiivinen	81
- Kohti/pois	81
- Sisäinen/ulkoinen referenssi	81
- Menetelmät/vaihtoehdot	82
- Samanlaisuus/erilaisuus	82
- Kokonaisuudet/yksityiskohdat	82
- Huomion suunta: itse/toiset	83
- Stressivaste: tunteet/valinta/ajattelu	83
- Itsenäinen/yhteistyö	83
- Henkilö/asia	84
- Säännöt: minun/minun, minun/-, ei/minun, minun/sinun	84
- Vakuuttumisen kanava: näkee/kuulee/lukee/tekee	84
- Vakuuttumisen tapa: kertojen määrä/automaattinen/jatkuva/ ajanjakso	85

Harjoituksia 86

- Fast Phobia Cure	87
- Circle of Excellence	87
- Uudelleenmäärittely	89
- Visual Squash	90
- Loogiset tasot	91

NLP:n sanastoa 95



FLOW MENTALIVALMENNUS

Muistiinpanoja

Kirjan tarkoitus

Tämä kirja on tarkoitettu oheismateriaaliksi ja manuaaliksi the Society of Neuro-Linguistic Programming™:in sertifioimille NLP:n peruskursseille, eli Licensed Practitioner of NLP™ -kursseille. Kirjan loppupäässä on lisäksi osio, joka sisältää materiaalia NLP:n jatkokurssille, eli Licensed Master Practitioner of NLP™ -kurssille.

Tätä manuaalia ei ole tarkoitettu kattavaksi teokseksi NLP:stä. Sen sijaan tässä esitellään tiivistetysti NLP:n, neuro-lingvistisen ohjelmoinnin, eri osa-alueet sekä joitain NLP-harjoituksia ja -tekniikoita. Saadaksesi kattavan kuvan sekä osaamisen NLP:stä, sinun tulee osallistua the Society of Neuro-Linguistic Programming™:in sertifioimiin NLP-koulutuksiin, joita tämän manuaalin sisältö tukee.

Kirjassa esitellyt asiat opetetaan tarkemmin ja kattavammin the Society of Neuro-Linguistic Programming™:in sertifioimissa NLP-koulutuksissa. Tämän kirjan tarjoamia oppeja ei tule yrittää ottaa käyttöön ilman asiaankuuluvaa koulutusta.

Mitä on NLP?

NLP on subjektiivisen kokemuksen rakenteen tutkimista sekä sitä, mitä siitä rakenteesta voidaan laskelmoida.

NLP:tä voisi myös kuvata sanomalla, että se on malli siitä, miten aivomme toimivat. NLP on myös suuri määrä erilaisia tekniikoita ja harjoituksia, joilla voimme opettaa aivojamme, ja sen myötä itseämme, toimimaan tarkoituksenmukaisemmin. NLP:n avulla voimme saavuttaa niitä asioita, jotka ovat meille elämässämme tärkeitä.

NLP tulee sanoista Neuro-Linguistic Programming, eli neuro-lingvistinen ohjelmointi.

Neuro-

Ihmisen neurologiset prosessit, eli hermostollinen järjestelmämme, jonka kautta kokemus otetaan vastaan ja prosessoidaan viiden aistimme kautta.

Lingvistinen-

Puhuttu kieleemme ja kehonkieleemme, joiden välityksellä neurologiset esitysmuodot on koodattu ja järjestelty ja joiden avulla annamme merkityksen asioille. Kielellinen järjestelmä, jonka avulla me kommunikoimme sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla.

Ohjelmointi-

Kykymme järjestää kommunikaatiomme ja neurologiset järjestelmämme saavuttaaksemme tarkoin määriteltyjä haluamiamme tavoitteita ja tuloksia. Ajattelumme rakenne ja sitä kuinka olemme ohjelmoineet itsemme ajattelemaan ja sen myötä toimimaan, sekä erityisesti, kuinka voimme tiettyjä rakenteita muuttamalla saada aikaan parempia tuloksia.

NLP:n historiaa

NLP:n kehittivät alunperin 1970-luvun alussa Richard Bandler ja John Grinder, jotka tutustuivat toisiinsa University of California, Santa Cruz:ssa. Sykäyksenä NLP:n kehittämiseksi oli Bandlerin havainnot psykologian ja eri terapiamuotojen kyvyttömyydestä tuoda käytännössä juuri minkäänlaista apua sitä tarvitseville ihmisille. Yhdessä Grinderin kanssa Bandler tutki ja mallinsi niitä terapeutteja, jotka muista poiketen jostain syystä onnistuivat saamaan aikaan positiivisia tuloksia. Tällaisia mallinnettavia terapeutteja olivat mm. Milton Ericksson, Virginia Satir sekä Fritz Perls.

Mallinnettuaan osaavia terapeutteja Bandler ja Grinder lähtivät mallintamaan myös muita omien alojensa huippuosaajia: olympiaurheilijoita, yritysjohtajia, ”myyntitykkeitä”, taiteilijoita jne. Bandler ja Grinder huomasivat, että huippuosaajien tiedostamattomat taidot ja mielen strategiat voidaan

mallintaa ja opettaa myös muille ihmisille. Syntyi ymmärrys siitä, miten ihmisen aivot toimivat ja miten ihmiset voidaan opettaa ajattelemaan ja toimimaan tavalla, joka on heille itselleen hyödyllisempää ja tarkoituksenmukaisempaa.

NLP:ssä kiinnostuksen kohteena eivät siis ole ongelmat ja niiden historia, vaan taito, taitavuus, onnistumiset sekä niiden rakenne. NLP on ennen kaikkea teknologia, jonka avulla saadaan aikaan toivottuja muutoksia.

Dr. Richard Bandler, joka on kiistatta NLP:n isä ja kehittäjä, on jo noin 40 vuoden ajan kehittänyt NLP:tä edelleen, minkä johdosta Bandlerin edustama NLP onkin nykyään myös paljon muuta ja enemmän kuin mistä se alun alkujaan lähti liikkeelle.

Flow Mentaalivalmennuksen NLP-kouluttajat ovat Dr. Richard Bandlerin kouluttamia ja sertifioimia NLP-kouluttajia ja kurssimme hyväksytysti läpikäyneet oppilaat saavat näin ollen Bandlerin myöntämän sertifikaatin osaamisestaan.

Asenne

NLP on asenne, jota voidaan luonnehtia uteliaisuutena, seikkailunhaluna sekä haluna oppia taitoja, joiden avulla voidaan selvittää millainen kommunikointi vaikuttaa toisiin ihmisiin ja mitä on hyödyllistä tietää. NLP on asenne nähdä elämä ainutkertaisena ja odottamattomana mahdollisuutena oppia.

Metodologia

NLP on metodologia, joka perustuu kokonaisvaltaiseen operatiiviseen ennakko-oletukseen, että kaikella käyttäytymisellä on rakenne ja että tämä rakenne voidaan mallintaa, oppia, opettaa ja muuttaa (ohjelmoida uudelleen). NLP on keino tietää, mikä on hyödyllistä ja tehokasta aistikykyjen avulla.

Teknologia

NLP on kehittynyt ja innovatiivinen teknologia, joka mahdollistaa tietojen ja havaintojen järjestämisen tavoilla, joiden avulla voit saavuttaa tuloksia, jotka olivat ennen mahdottomia.

The Society of NLP™

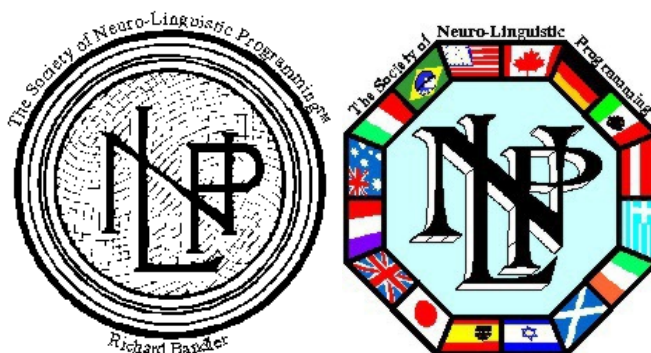
Established in 1978, the Society of Neuro-Linguistic Programming™ is a worldwide organization set up for the purpose of exerting quality control over those training programs and services claiming to represent the model of Neuro-Linguistic Programming (NLP).

The seal below indicates Society Certification and is usually advertised by the Society of NLP™ approved institutes and centers. We highly recommend that you exercise caution as you apply the techniques and skills of NLP. We also urge you to attend only those seminars, workshops and training programs that have been officially designed and certified by The Society of Neuro-Linguistic Programming™. Any training programs that have been approved and endorsed by the Society of Neuro-Linguistic Programming™ will display a copy of the certification mark(s) of the Society of Neuro-Linguistic Programming™

The Society of Neuro-Linguistic Programming™ on vuonna 1978 perustettu maailmanlaajuinen organisaatio, jonka tarkoituksena on valvoa niiden koulutusohjelmien ja -palveluiden laatua, jotka väittävät edustavansa neuro-lingvistien ohjelmoinnin (NLP) mallia.

Alla olevat leimat osoittavat Societyn sertifiointin ja niitä käytetään yleensä the Society of NLP™:n hyväksymien instituuttien ja keskusten mainonnassa. Suosittelemme vahvasti, että noudatat varovaisuutta hyödyntäessäsi NLP:n tekniikoita ja taitoja. Kehotamme sinua myös osallistumaan ainoastaan niihin seminaareihin, työpajoihin ja koulutusohjelmiin, jotka ovat virallisesti the Society of Neuro-Linguistic Programming™:in luomia ja sertifioiduina. Minkä tahansa koulutusohjelman, joka on hyväksytty ja tuettu the Society of Neuro-Linguistic Programming™:in taholta, tulee esittää kopio the Society of Neuro-Linguistic Programming™in sertifiointimerkistä/-merkeistä.

- Richard Bandler.



The Society of
 Neuro-Linguistic Programming™
 Richard Bandler



FLOW MENTAALIVALMENNUS

*Valmennamme ihmisiä ja yrityksiä
henkiseen hyvinvointiin ja menestykseen.*

info@mentaalivalmennus.fi

www.mentaalivalmennus.fi

Kansi: Hannu Pirilä

Kannen kuva: Hannu Pirilä



9 789523 392755