



Sinikka Hiltunen  
Matti Kiviaho  
Leena Vikeväinen-Tervonen

**NLP**  
*perusteet*

NLP perusteet



Sinikka Hiltunen  
Matti Kiviaho  
Leena Vikeväinen-Tervonen

# NLP perusteet





©2020 Tekijät ja Tampere University Press

Teoksen verkkoversio on avoimesti saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-018-2>  
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0 Kansainvälinen -lisenssillä (CC BY-NC-ND 4.0)

*Kannen suunnittelu*

Maaret Young

*Kannen kuva*

Terhi Malmi

*Piirroksset*

Riitta Asikainen

*Typografia ja taitto*

Maaret Young

1. painos ilmestyi 2003 (ISBN 951-44-5621-1)

4. muuttamaton painos

ISBN 978-952-359-019-9 (nid.)

ISBN 978-952-359-018-2 (pdf)

Kustantaja: Tampere University Press, Tampere, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

# Saatteeksi

Kirjamme pohjautuu NLP perusteet, Ongelmasta taitoon - Sisälöstä rakenteeseen -kirjaseen, jonka julkaisimme vuonna 1997 yhdessä Merja Lassinaron kanssa. Olemme tehneet kuitenkin useita muutoksia ja parannuksia sekä teoria- että harjoitusosaan.

Niinpä tämä kirja on tarkoitettu aloituskirjaksi kaikille NLP:stä kiinnostuneille. Esimerkkejä valitessamme olemme pyrkinneet ottamaan mukaan eri aloja, joilla NLP:tä on sovellettu: koulutus, opetus, valmennus, liike-elämä ja psykoterapia. Tavoitteenamme on ollut johdattaa lukija tutustumaan NLP-maailmaan arkielämästä tuttujen esimerkkien sekä mahdollisimman yksinkertaisten harjoitusten avulla. Teksti on kuitenkin osittain yhä varsin tiivistä, koska emme halunneet kasvattaa kovin paljon kirjan sivumäärää.

Monet NLP-harjoitukset vaativat luonnostaan pari- tai ryhmätyöskentelyä. Lisäksi NLP-harjoituksia on usein helpompi tehdä, jos joku toinen ohjaa työskentelyä, jotta harjoitellessaan voi paremmin keskittyä pelkästään omiin sisäisiin mielikuvuihinsa ja tuntemuksiinsa. Niinpä kirjamme soveltuu erityisen hyvin erilaisten NLP-kurssien ja -opintopiirien oheismateriaaliksi sekä omaehtoiseen jatko-opiskeluun jonkin NLP-peruskurssin jälkeen.

Kirjaa muokatessamme olemme ottaneet huomioon myös sen, että kirjaa voisi halutessaan käyttää ja NLP-taitoja voisi harjoitella yksin. Itsenäiseen työskentelyyn soveltuvat muun muassa teksti-

osan esimerkit ja harjoitukset. Niiden lisäksi jotkut harjoitusosan harjoituksista sopivat myös yksin tehtäviksi.

Ensimmäiseen kirjaseen verrattuna otimme tämän kirjan teoriaosaan mukaan joitakin uusia NLP:n osa-alueita: erottelutyylit, ajan hahmottaminen ja palautteen vastaanottaminen. Sen lisäksi monia alkuperäisiä jaksoja on monipuolistettu, jotta yhä useampi lukija tunnistaisi itsensä niiden esimerkeistä. Tästä malliksi käy vaikkapa mieltämistyylit, joihin liitimme mukaan myös käsitteelliloogisen miellejärjestelmän sekä aloitus- ja viitejärjestelmät.

Harjoitusosaan on lisätty uusien aihealueiden mukaiset harjoitukset. Lisäksi mukana on entisiltä aihealueilta joitakin uusia harjoituksia ja osa harjoituksista on vaihdettu yksinkertaisempaan vaihtoehtoon. Etenkin eri miellejärjestelmiin liittyviä harjoituksia on lisätty, jotta myös auditiivinen ja kinesteettinen mieltämistapa tulisi entistä paremmin edustetuksi. Mukana ovat silti nekin monimutkaisemmat harjoitukset, jotka olivat kirjamme ensimmäisessä versiossa.

Haluamme kiittää Riitta Asikaista kirjamme hauskastä kuvituksesta sekä Kati Haapaniemeä lopullisen version oikoluvusta ja ensilukijana tehdyistä, varsin tarpeellisiksi osoittautuneista kommenteista.

Toivotamme hymyileviä ja hyödyllisiä hetkiä NLP-maailmassa! :)

Tampere, 8. maaliskuuta, 2003

Sinikka Hiltunen

Matti Kiviaho

Leena Vikeväinen-Tervonen

# Sisällys

1. MITÄ NLP ON? .....	10
2. NLP:N HISTORIAA JA TEOREETTISIA LÄHTÖKOHTIA .....	13
3. NLP:N SOVELTAMINEN .....	15
4. NLP:N PERUSOLETUKSISTA .....	17
Maailmankuva ja todellisuus eli kartta ja maasto .....	17
Kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus .....	19
Jokaisella on kaikki ne voimavarat, joita hän tarvitsee .....	20
Tietoisuuden eri tasot ja aistijärjestelmät .....	20
Viestin merkitys on sen aiheuttamassa reaktiossa .....	21
Ekologia ennen kaikkea .....	22
5. MIELLEJÄRJESTELMÄT JA MIELTÄMISTYYLIT .....	24
Oman suosikkimiellejärjestelmän tunnistaminen .....	26
Aloitus- ja viitejärjestelmät .....	28
Toisen henkilön miellejärjestelmän tunnistaminen .....	28
6. EROTTELUTYYLEISTÄ .....	30
7. KALIBROINTI (Tilavihjeiden lukeminen ja vertaaminen) .....	34
8. SAMAUTTAMINEN JA OHJAAMINEN .....	36
Samauttamisen tasot .....	38
Ohjaaminen .....	41
Samautustaitojen kehittäminen .....	42

9. MIELTEET JA MIELLEPIIRTEET .....	43
10. KIELI TODELLISUUDEN ILMENTÄJÄNÄ JA MUOKKAAJANA ...	48
Metamalli .....	48
Kielen taikaa .....	50
11. ANKKUROINTI .....	53
12. AJAN HAHMOTTAMISESTA .....	55
13. TAVOITTEISTA .....	58
14. LOOGISET TASOT .....	61
15. USKOMUKSISTA .....	65
16. PALAUTTEEN ANTAMINEN JA VASTAANOTTAMINEN .....	69
00. HARJOITUKSIA .....	73
1. Kalibrointi eli tilavhjeiden lukeminen ja vertaaminen (vrt. jakso 7) .....	76
2. Samauta ja tilanne muuttuu (vrt. jakso 8) .....	80
3. Mielle-editointi (vrt. jakso 9) .....	82
3.1 Näkömielteiden piirteet .....	82
3.2 Kuulomielteiden piirteet .....	84
3.3 Tuntomielteiden (sekä haju- ja makumielteiden) piirteet .....	86
4. Metamalli (vrt. jakso 10.1) .....	87
5. Kielen taikaa (vrt. jakso 10.2) .....	90
6. Ankkurointi (vrt. jakso 11) .....	92
6.1 Voimavara-ankkurin asentaminen ja ankkureiden pinoaminen..	92
6.2 Ankkurin luhistaminen .....	94
7. Voimavaraympyrä .....	96
8. Elokvamenetelmä .....	98
9. Erottelutyylin tutkiminen ja integrointi (vrt. jakso 6) .....	101
10.1 Lineaarinen ja syklinen aika (vrt. jakso 13) .....	103
10.2 Aikajänne .....	105
10.3 Nykyhetken hahmottaminen .....	109
11. Hyvin selkiytetty tavoite (vrt. jakso 12) .....	110

11.1 Mielikuvissa tavoitteeseen: tavoitteen muotoilu .....	110
11.2 Askeltaen tavoitteeseen .....	111
12. Menneisyyden uudelleentulkintaa .....	113
13. Loogiset tasot (vrt. jakso 14) .....	115
14. Uskomusten muuttaminen tila-ankkureiden avulla (vrt. jakso 15) .....	118
15. Alitajuinen uudelleenmäärittely .....	121
16. Persoonallisuuden ristiriitaisten osien yhdistäminen .....	124
17.1 Pahanilman lintu (Judgement bird) (vrt. jakso 16) .....	126
17.2 Kriitikiinsietoa parantamaan .....	128
LÄHTEITÄ JA MUUTA NLP-KIRJALLISUUTTA .....	130
LIITTEET .....	133

# 1. MITÄ NLP ON?

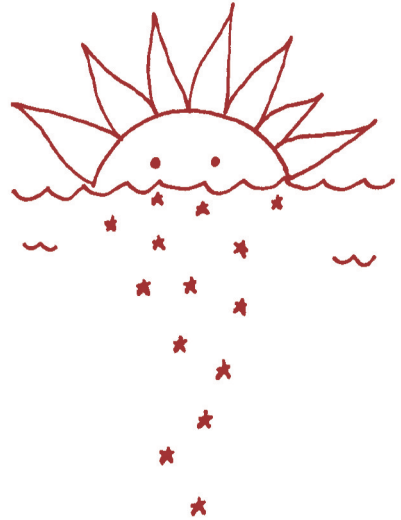
NLP (Neurolinguistic programming) on kirjainyhdistelmä, joka tulee vastaan useassa paikassa: opetuksessa, valmennuksessa, työyhteisöjen kehittämisessä, terapeuttisessa työssä ja monella muulla elämän alueella. Joillekin kirjainyhdistelmä tuo mieleen mielikuville työskentelyn, toisille taas myönteisen ajattelun tai henkisten voimavarojen luomisen. Näitäkin puolia NLP:hen sisältyy. Sen lisäksi se on myös paljon muuta.

Kun nyt alat tutustua NLP:hen, huomaat siinä ehkä jotain hyvin tuttua (*'Juuri noinhan minä olen tehnytkin.'*). Arkielämässä me käytämme usein keinoja, joita NLP-kirjoissa käsitellään. Onko joku ehkä joskus mielessään työntänyt mielikuvaa ikävästä tilanteesta syrjään tai kauemmaksi helpottaakseen oloaan? Tai palauttanut mieleensä jonkin mukavan muiston mielialansa piristämiseksi? Tai käyttänyt haastavissa tilanteissa kannustavaa sisäistä puhetta: 'Hyvin menee', 'Pärjät kyllä' tai vastaavaa? Tai ehkä parantanut oloaan tietyllä liikkeellä tai asennon muutoksella?

Ehkä vastasit joihinkin kysymyksiin myöntävästi. Juuri tämän-tyyppisiä keinoja löytyy NLP-menetelmien joukosta. Ne tuntuvat tutuilta, koska ne on mallitettu ihmisten käyttämistä, hyväiksi havaituista keinoista, jotka ovat usein tiedostamattomia ja automatisoituneita.

Sinikka Hiltunen  
Matti Kiviaho  
Leena Vikeväinen-Tervonen

# *NLP perusteet* *teoriaa ja harjoituksia*



NPL perusteet. Teoriaa ja harjoituksia sisältää NPL:n perusasiat tiiviissä muodossa. Siinä on myös kattava teoriaosuus sekä runsaasti käytännön harjoituksia. Kirja soveltuu ensilukemiseksi NPL:stä kiinnostuneille sekä kurssi- ja harjoituskirjaksi tai oheislukemistoksi. NPL:tä enemmän hallitseville se toimii kertaus- ja hakuteoksena.

NLP (neuro-linguistic programming) perustuu mallintamiselle. Sitä voidaan kutsua myös taitavuuden tutkimukseksi. Sen menetelmissä hyödynnetään hyväksi havaittuja ajatusmalleja ja toimintatapoja. Päähuomio kohdistetaan taitoihin, osaamiseen. NLP sisältää mielikuvilla työskentelyä ja myönteisen ajattelun ja henkisten voimavarojen luomista. Sen menetelmät toimivat opetuksessa, valmennuksessa, työyhteisöjen kehittämisessä, terapiatyössä ja jokapäiväisessä ihmisten kanssakäymisessä.

ISBN 978-952-359-019-9



9 789523 590199

 TAMPERE  
UNIVERSITY  
PRESS