

NLP:n PERUSKURSSI

Kurssimanuaali The Society of
NLP™:n sertifioimille NLP-kursseille



Opi ohjaamaan omia aivojasi ja saavuta
henkilökohtainen vapaus

Hannu Pirilä

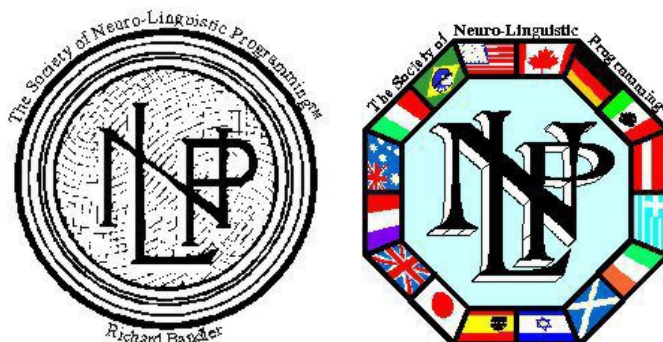
KOLMAS, UUDISTETTU PAINOS



FLOW MENTAALIVALMENNUS

Licensed Practitioner of NLP™

NLP:n peruskurssin manuaali



The Society of
Neuro-Linguistic Programming™
Richard Bandler

Nimi: _____

Kolmas painos

©Flow Mentaalivalmennus/HPA Consulting Oy, marraskuu 2024 (ensimmäinen painos elokuu 2016)

Kustantaja: BoD · Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-8494-5

Taitto: Hannu Pirilä

Kuvat: Hannu Pirilä

©Copyright 2024, 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™	5
NLP:n perusolettamukset	6
NLP:n muutosprosessi	7
TOTE-malli	8
Tavoitetilan määrittäminen	10
- Kysymyksiä tavoitetilan määrittämiseen	11
- Kysymyksiä nykytilan määrittämiseen	11
- Kysymyksiä uuden suunnan määrittämiseen	12
o Harjoitus, tulevaisuuden suunnittelu	12
Kommunikaation ja käyttäytymisen muodostuminen	15
Esitysjärjestelmät	18
- Esitysjärjestelmien sanoja	19
- Esitysjärjestelmien lauseita	20
Submodaliteetit	22
o Harjoitus, submodaliteettien vertailu	22
- Submodaliteettien vertailu	22
o Harjoitus, submodaliteettien muuttaminen	24
o Harjoitus, Swish Pattern 1	24
o Harjoitus, Swish Pattern 2	25
Tunneyhteys	28
o Peesausharjoitus 1	29
o Peesausharjoitus 2	29
Ankkurointi	31
- Ankkureiden asentaminen	31
- Ankkureiden pinoaminen	32
- Ankkureiden kumoaminen	32
- Ankkureiden ketjuttaminen	32
o Harjoitus, ankkureiden kumoaminen	32
o Harjoitus, ankkureiden ketjuttaminen	32
Kalibrointi	35
- Vinkkejä toisen ihmisen antamista vihjeistä ja muutoksista	35
Silmien hakumalli	36
o Harjoitus, silmämalli	36
Ajan määrittäminen ja aikajanat	41

○ Aikajana-harjoitus	41
○ Harjoitus, voimavarabuusteri	41
○ Harjoitus, menneisyyden muuttaminen visuaalisesti	41
○ Harjoitus, menneisyyden muuttaminen kinesteettisesti	42
Uskomukset	45
- Mitä ovat uskomukset?	45
- Uskomusten syntymisen kolme kategoriaa	45
- Uskomustyytit	46
- Uskomusten muuttaminen	46
○ Harjoitus, uskomuksen muuttaminen Swish Patternillä	47
- Kysymyksiä uskomusten muuttamiseksi	47
○ Harjoitus, Uskomusten muutosprosessin viisi kysymystä	48
○ Harjoitus, Uskomusten muuttaminen keskustelullisesti	48
Ajattelu – tunnetila – toiminta – tulokset	50
Metamalli	52
- Käyttämämme kieli ja malli maailmastamme	53
- Poisjättäminen – informaation kerääminen	57
- Vääristäminen – semanttinen epämuodostuma	58
- Yleistäminen – puhujan mallin rajoitteet	59
- Metamallista ja kysymyksistä	60
○ Yleistä Metamalli-kysymyksistä	62
○ Metamalli-harjoitus 1	62
○ Metamalli-harjoitus 2	63
Hypnoosi	65
- Tietoinen ja tiedostamaton mieli	66
- Aivojen taajuudet	66
- Hypnoosi-induktiot	67
○ Harjoitus, verbaalinen peesaaminen ja johtaminen (Yes-set)	68
○ Harjoitus, verbaalinen peesaaminen ja johtaminen (5-4-3-2-1)	68
Milton-malli	70
I. Käänteinen metamalli	71
○ Transderivatiivinen ilmiö	71
○ Rennot muotoiluprosessit ja semanttiset epämuodostumat	73
○ Senhetkisen kokemuksen peesaaminen	74
○ Ajatuksenluku	74
○ Puuttuva lähde	75
○ Tägi-kysymys	75
○ Kaksoissidos	75
○ Puhujan mallin rajoitukset	75
II. Muut Milton-mallin mallinteet	77
○ Ennakko-oletukset	77
○ Epäsuorat mallit	79
○ Monimerkityksellisydet	80

○ Metaforat	81
Metamallin ja Milton-mallin vertailua	84
○ Harjoitus, puhutun kielen painotus	86
Strategiat	88
- Strategioiden olennaiset edellytykset	89
- Strategiakoodeja	89
○ Esimerkki henkilön tomaattienostoprosessista	90
 <u>Jatkokurssin, Licensed Master Practitioner of NLP™, materiaaleja</u>	 92
Metaohjelmat	93
- Metaohjelmia	94
- Arvot	94
- Muita metaohjelmia	96
○ Proaktiivinen/reaktiivinen	96
○ Kohti/pois	96
○ Sisäinen/ulkoinen referenssi	96
○ Menetelmät/vaihtoehdot	97
○ Samanlaisuus/erilaisuus	97
○ Kokonaisuudet/yksityiskohdat	97
○ Huomion suunta: itse/toiset	98
○ Stressivaste: tunteet/valinta/ajattelu	98
○ Itsenäinen/yhteistyö	98
○ Henkilö/asia	99
○ Säännöt: minun/minun, minun/-, ei/minun, minun/sinun	99
○ Vakuuttumisen kanava: näkee/kuulee/lukee/tekee	99
○ Vakuuttumisen tapa: kertojen määrä/automaattinen/ jatkuva/ajanjakso	100
 Loogiset tasot	 102
 <u>Harjoituksia</u>	 104
- Fast Phobia Cure	105
- Circle of Excellence	105
- Uudelleenmäärittely	107
- Visual Squash	108
○ Versio 1	108
○ Versio 2	108
- Loogiset tasot -käsikirjoitus	109
 NLP:n sanastoa	 113



FLOW MENTALIVALMENNUS

Muistiinpanoja

Kirjan tarkoitus

Tämä kirja on tarkoitettu oheismateriaaliksi ja manuaaliksi The Society of Neuro-Linguistic Programming™:in sertifioiduille 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 sertifiointiin NLP-koulutuksiin, joita tämän manuaalin sisältö tukee.

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

Mitä on NLP?

NLP on oppi siitä, kuinka prosessoimme informaatiota ja kuinka se vaikuttaa käyttäytymiseemme. Hyödyntämällä NLP-tekniikoita voit kontrolloida sitä, kuinka ajattelet: Voit hallita tapaasi ajatella jotain asiaa, mieltämiäsi ääniä ja kuvia sekä luoda tunnetiloja ja käyttäytymismalleja.

Oppimalla muuttamaan ajatuksiasi, voit muuttaa tunnetilojasi, päästä eroon peloista ja jännityksistä, vanhoista uskomuksista, rajoitteista, jotka ovat pidätelleet sinua aiemmin sekä luoda uusia voimaannuttavia uskomuksia, jotka mahdollistavat sinulle tavoitteittesi saavuttamisen.

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

NLP:ssä ei ole kyse ”ihmisten korjaamisesta,” sillä he eivät ole rikki. NLP:ssä on pikemminkin kyse **optimoinnista** niin, että saat aivoistasi ja kehostasi esiin niiden parhaimmat suoritukset, vapaudut henkilökohtaisista peloistasi, nautit ajastasi läheistesi kanssa ja löydät ilon ja nautinnon elämääsi.

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-

"Neuro" (johdettu kreikan sanasta neuron eli hermo) tarkoittaa peruseräisyyttä, jonka mukaan kaikki käyttäytyminen on seurausta neurologisista prosesseista. Käsittää ihmisen neurologiset prosessit, eli hermostollinen järjestelmämme, jonka kautta kokemus otetaan vastaan ja prosessoidaan viiden aistimme kautta.

Lingvistinen-

"Linguistic" (johdettu latinan kielen linguasta eli kieli) ilmaisee, että hermoprosessit esitetään, järjestetään ja sekvensoidaan malleiksi ja strategioiksi kielen ja viestintäjärjestelmien kautta. Käsittää sekä puhutun kieleemme että kehonkieleemme, joiden välityksellä neurologiset esitysmuodot on koodattu ja järjestetty ja joiden avulla annamme merkityksen asioille. Kielellinen järjestelmämme, jonka avulla me kommunikoimme sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla.

Ohjelmointi-

"Ohjelmointi" viittaa prosesseihin, joissa järjestelmän komponentit organisoidaan (tässä tapauksessa aistillinen esitysjärjestelmämme) tiettyjen tulosten saavuttamiseksi. Käsittää

ajattelumme rakenteen ja sen, 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.

Tämä kirja on tarkoitettu oheismateriaaliksi ja manuaaliksi The Society of Neuro-Linguistic Programming™:in sertifioiduille 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 sertifiointiin NLP-koulutuksiin, joita tämän manuaalin sisältö tukee.

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



FLOW MENTAALIVALMENNUS

*Valmennamme ihmisiä ja organisaatioita
henkiseen hyvinvointiin ja menestykseen.*

info@mentaalivalmennus.fi
www.mentaalivalmennus.fi