

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: [www.consiliere-psihoterapie.info](http://www.consiliere-psihoterapie.info) / [www.lauramariacojocaru.ro](http://www.lauramariacojocaru.ro)

## Ghidul tau NLP

Daca citesti acest ghid, esti deja in schimbare, deoarece primul pas al acestui drum este cautarea. Rolul acestui ghid care-ti este dedicat, drag cititor, este de a-ti oferi una dintre posibilele cai pentru schimbare. Parcurgerea lui cu sufletul deschis si pastrand curiozitatea unui copil iti va arata in ce fel ti se poate potrivi tie acest drum.

Iti doresc calatorie placuta in drumul spre Tine!



*“Se spune ca traia odata un om care povestea bucuros oricui voia sa-l asculte urmatoarea poveste:*

*Cand eram tanar eram revolutionar, ambitia ma orbea iar singura mea rugaciune catre Dumnezeu era:*

*- Da-mi puterea sa schimb lumea!*

*Apoi anii au trecut si mi-am dat seama ca mi-am atins mijlocul vietii fara sa fi schimbat nici macar un singur suflet. Asa ca am devenit mai intelept si mi-am schimbat rugaciunea:*

*- Doamne, da-mi puterea sa ii schimb pe cei apropiati mie. Doar familia si prietenii, oamenii importanti pentru mine!*

*Acum am devenit un om batran, zilele imi sunt numarate si singura mea rugaciune suna asa:*

*- Doamne, da-mi puterea sa ma schimb pe mine insumi!”*

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

Tot asa si noi, atunci cand vrem schimbare in jurul nostru, in viata noastra, ceea ce putem face sigur si cu efect este sa producem schimbarea pentru noi. Si abia atunci, cei din jur, vazand ca se poate, se vor schimba si ei. Abia atunci, noi, cei schimbati in bine, vom percepe cu adevarat frumusetea si bucuria vietii.

*"Daca astepti momentul potrivit, te intrec altii care nu-l asteapta.", Woody Allen*

Unul dintre gandurile cu care o parte din cursantii NLP pornesc la drum, este acela de a schimba lumea. In timp ce incep sa parcurga pas cu pas drumul catre ei insisi, "uita" sa schimbe lumea deoarece realizeaza ca schimbarea lor personala este atat de plina de satisfactie incat vor si mai mult si mai mult. Una dintre intrebarile cursantilor la finalul unei etape este: "acum ca am terminat acest curs, eu ce mai fac?" si radem veseli impreuna pentru ca stim ca persoana de fapt stie ce are de facut. Sa-si urmeze drumul, sa ramana o persoana curioasa, curioasa in a afla cat mai multe despre ea si potentialul ei interior. Deoarece, desi a ales sa fie mai atenta la propria schimbare, tocmai a observat ca si cei din jurul ei au inceput sa se schimbe avand un bun model chiar in ea!

## **Ghidul tau NLP, partenerul si prietenul tau care iti poate arata cai inca neexplorate in drumul frumos pe care tu decizi sa pornesti in calatoria catre Tine**

Cu toti ne stabilim obiective nenumarate de-a lungul vietii, unele atinse, altele mai putin. Avem nevoi, avem dorinte, unele implinite, altele mai putin. Ceea ce face diferenta intre trairea interioara a sentimentelor de reusita si implinire, este perceptia noastra asupra lumii, asupra noastra si abilitatea de a ne folosi resursele si puterea interioara la adevarata capacitate.

### **I. Pentru a-ti atinge obiectivele in viata, vei realiza ca e bine:**

1. Sa participi activ la evenimentele din jurul tau, sa interactionezi cu cat mai multe persoane pentru a permite sa inveti de la ele ceea ce stiu ele sa faca foarte bine si ele de la tine ceea ce stii tu sa faci foarte bine.
2. Sa lasi deoparte ce ai invatat pana acum ca sentiment de "eu stiu", pentru a putea sa ramai deschis la lucruri noi sau privite si traite dintr-o alta perspectiva, deoarece aceasta atitudine iti faciliteaza dobandirea de noi abilitati si exersarea celor deja bine intiparite in fiinta ta.
3. Sa ramai in atentie atat asupra starii tale de bine cat si a celor din jur.

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

4. Sa ramai constant in a aplica tot ce inveti nou pana devine un obicei care te propulseaza catre rezultat.

## II. Ce este Programarea Neuro-Lingvistica (NLP)?

**Programarea neuro-lingvistica (NLP)** a fost creata in jurul anului 1976 de Richard Bandler (matematician si student in terapia gestalt) si John Grinder (lingvist). Ei au pus bazele acestei abordari plecand de la propunerea de a descoperi structura excelentei umane. Ei schimba directia studiilor vremii prin faptul ca, in loc sa se indrepte catre aspectele repetitive urmarite in orice studiu statistic, hotarasc sa se concentreze asupra elementelor individuale, particulare si exceptionale. Pentru inceput ei si-au indreptat atentia asupra studierii amanuntite a “magicienilor terapeuti” ai vremii, Fritz Perls (terapia gestalt), Virginia Satir (terapia familiei) si Milton Erickson (hipnoterapie). In urma cercetarii facute, ei ajung la concluzia ca modelele structurilor lingvistice si comportamentale ale persoanelor de success si cu abilitati deosebite, sunt repetitive si pot fi invatate de oricine este interesat sa-si dezvolte rapid aceste abilitati. Cei doi initiatori si grupul de persoane care au contribuit la dezvoltarea ulterioara a NLP-ului, au preluat si sintetizat o serie de concepte din cibernetica si teoria sistemelor, ai caror reprezentanti au fost Gregory Bateson, Virginia Satir si Milton Erickson.

### Ce spun ca este NLP-ul chiar fondatorii lui?

1. *“Capacitatea de a-ti controla starile interioare prin dirijarea propriului creier.”*, Richard Bandler
2. *“Studiul excelentei si al modalitatilor prin care poate fi reprodusa.”*, John Grinder
3. *“O strategie de invatare accelerata vizand detectarea si utilizarea structuriilor lumii inconjuratoare.”*, John Grinder
4. *“Modalitatea in care folosim limbajul mintii pentru a atinge obiectivele specifice pe care ni l-am fixat.”*, Steve si Connirae Andreas
5. *“Procesul de creare a unor modele ale excelentei umane, in care utilitatea – si nu veridicitatea – reprezinta cel mai important criteriu al succesului.”*, Steve si Connirae Andreas

## III. Ce studiaza NLP-ul?

NLP (neurolinguistic programming), programarea neuro-lingvistica, are in vedere 3 aspecte:

1. **Neurologia**, care se refera la creier si la modul in care ne reprezentam informatiile care vin spre noi. Cele 5 simturi: vazul, auzul, kinestezicul (miros, gust, simt tactil) constituie

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

principalele modalitati de a experimenta lumea. De asemenea este luat in considerare si dialogul interior, numit auditiv-digital (AD), prin cuvantul "digital" aratand ca ceva este pornit sau oprit. AD-ul este imediat declansat de informatiile care vin prin celelalte 5 simturi si de interpretarea pe care incepem sa le-o dam.

2. **Lingvistica** se refera la limbajul pe care-l folosim in descriere atunci cand ne amintim o experienta trecuta, cand traim o experienta prezenta sau cand ne imaginam o experienta viitoare.
3. **Programarea** se refera la obiceiurile, strategiile pe care le folosim in viata si care au devenit ca niste programe (pattern-uri). De unele putem fi constienti, pe altele le putem observa daca ni le scoate cineva sau ceva in evidenta, de altele esste posibil sa nu fim constienti vreodata. Aceste programe ne influenteaza felul in care traim, in care actionam si reactionam.

#### **IV. Comunicarea eficienta**

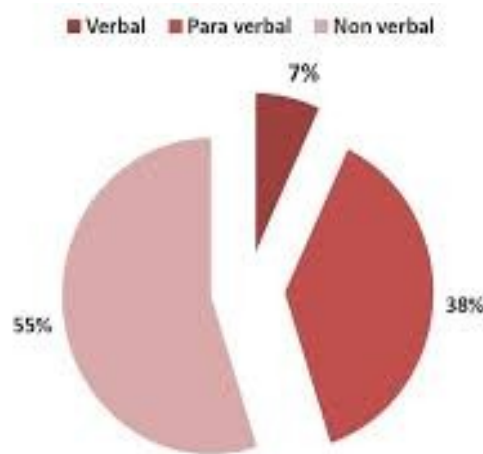
Unul dintre **principiile importante** in NLP este acela conform caruia: *"Harta nu este teritoriul"*.

La ce se refera acest aspect? Mesajul pe care-l transmitem unii altora si chiar informatia noastra despre realitatea inconjuratoare sunt distorsionate si contin goluri de informatie. Atunci cand transmitem un mesaj, in mintea noastra el contine imagini, sunete, gusturi, mirosuri, senzatii tactile si emotii complexe si complete, insa atunci cand povestim cuiva despre situatia respectiva, ii transmitem doar o parte din informatie. Atunci cand traim o experienta de viata sau ne aflam intr-un loc anume, noi retinem din situatiile respective doar aspectele care ne impresioneaza mai mult. Astfel, in mintea noastra se formeaza o "poveste" despre un lucru, o persoana sau o situatie, poveste care are destule omisiuni, distorsionari (pentru ca dam o interpretare lucrului respectiv) si generalizari (pentru ca avem nevoia ca informatia sa fie stocata in "sertarele" mintii ca sa stim de unde o luam ca s-o folosim).

Din punct de vedere al NLP-ului, "povestea" din mintea noastra despre ceva anume este "harta" pe care noi ne-o formam despre realitate. Aceasta harta ne ajuta sa ne adaptam la situatii, sa gasim resurse, raspunsuri si solutii pentru obiectivele noastre si reprezinta un mecanism de adaptare la realitate, la viata. Pe de alta parte, "harta" este departe de a reflecta in toate amanuntele lucrul la care se refera, adica "teritoriul" despre care povesteste mintea noastra.

Mai mult, mesajul transmis de noi catre o alta persoana se face pe 3 cai: verbal, non-verbal (postura si miscarile corporale) si para-verbal (ritmul si tonalitatea vocii), iar acestea reprezinta anumite proportii care ne dau gradul de intelegere a mesajului.

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>



De aceea, într-o comunicare, pentru a ne asigura ca ne-am facut intelesi cat de bine se poate si ca noi am inteles cat de bine se poate ce ne spune celalalt, este de ajutor sa stim ca:

1. perceptiile noastre despre ceva anume, chiar daca se intalnesc in anumite puncte, sunt destul de mult diferite de ale altei persoane.
2. exprimam mai mult non-verbal si para-verbal decat ne propunem prin cuvinte.
3. chiar daca reprezinta doar 7% din mesaj, modul in care utilizam cuvintele are o importanta covarsitoare (vom trata acest aspect in capitolele urmatoare).
4. pentru a stabili o buna conexiune intre harta noastra interioara si cea a interlocutorului, avem nevoie sa stabilim mai intai o buna relatie emotionala cu acea persoana (este aspectul care in NLP se defineste ca **Rapport** si reprezinta stabilirea unei legaturi profunde cu ceilalti/persoana in cauza)
5. o buna comunicare se stabileste mai usor si transmiterea mesajului este mai fidela intre doua persoane cu acelasi sistem principal de reprezentare (vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv, gustativ - VAKOG) sau intre doua persoane care invata sa se adapteze.

***“A crea rapport presupune a crea incredere, armonie si cooperare intr-o relatie de comunicare.”, spune Robert Dilts***

Stabilirea unui **rapport** presupune gasirea elementelor comune ale celor doua “harti” ale comunicatorilor. Rapport-ul inseamna comunicare la nivel constient si inconstient, verbal, para-verbal si non-verbal, rolurile persoanelor implicate in comunicare schimbandu-se de mai multe ori pe parcursul acestui proces din transmitator in receptor si invers.

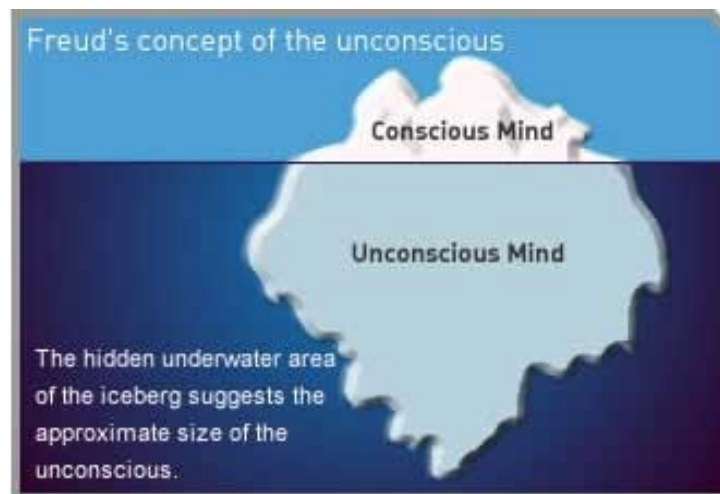
**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

## V. Un aspect important in NLP este atentia constanta la verificarea si respectarea Ecologiei

Verificarea ecologiei personale este un concept cheie in toate tehnicile NLP si are la baza verificarea concordantei dintre schimbarea produsa si valorile importante pentru persoana in cauza. Ecologia implica un proces prin care individul intelege efectele schimbarilor produse de el in prezent si in viitor atat pentru el cat si pentru ceilalti si implica o constientizare a intentiei pozitive si a beneficiilor obtinute in urma schimbarii.

## VI. Structura mentala

Atunci cand comunicam, vorbele noastre nu pot transmite intreaga complexitate a traiirii interioare (*structura profunda*) si recurgem constient si inconstient, la o selectie a elementelor/submodalitatilor pe care le consideram relevante (*structura superficiala*). Astfel, ceea ce spunem reprezinta doar 10% din HARTA noastra interioara, restul de 90% ramanand ascunsa pentru cei care asculta si de multe ori si pentru partea noastra constienta. Acest model de functionare a mintii noastre este foarte bine descris de Freud prin metafora iceberg-ului:



Atunci cand ascultam mesajul venit din *structura superficiala*, acordam informatiei o semnificatie subiectiva ce provine din propriile noastre *structuri profunde* si reconstruiesc o alta HARTA. Atunci cand folosim limbajul, noi de fapt construim *cadre* de referinta care ne organizeaza "realitatea" (modele despre lume, paradigme, viziuni, credinte, superstitii).

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

⇒ Mesajul este distorsionat și conține goluri de informație. Modalitatea unei persoane de a se adapta acestui șir de distorsionări ale mesajului prin folosirea limbajului pentru a se reconecta cu experiența primară se numește **Metamodel pentru limbaj**. La baza lui stă filosofia lingvistică a lui Alfred Korzybski (fondatorul semanticii generale). Numeroși autori au adus în atenția publicului teoriile sale: Noam Chomsky (gramatica transformatională), Gregory Bateson, Abraham Maslow, modelarea tehnicilor la Fritz Perls și Virginia Satir (folosirea a 2 tipuri de întrebări: una pentru adunare de informații și una pentru a permite reorganizarea hărții interioare a clientului).

### ***Scopul Metamodelului:***

- permite vorbitorului să mărească fidelitatea mesajului transmis.
- permite vorbitorului să identifice structura limitelor hărții interioare.
- permite ascultătorului să înțeleagă modul specific în care vorbitorul își construiește harta interioară.
- permite vorbitorului să-și recodifice experiența, adică să facă schimbarea.

Modelând comportamentul lingvistic al lui Fritz Perls și al Virginiei Satir, Richard Bandler și John Grinder au dezvoltat metamodelul limbajului în terapie ("The structure of magic", vol. I și II). Ei au formulat 12 distincții lingvistice prin care putem descoperi o HARTA creată necorespunzător, de asemenea și întrebările prin care le putem provoca/modifica.

**Procesul de gândire este inconștient!** Dacă ar fi conștient, ne-am putea opri fluxul gândurilor oricând. Noi suntem conștienți doar de rezultatul procesului de gândire, gânduri, credințe, imagini mentale, vise. Inconștientul personal conține: amintiri stocate, mecanisme de apărare, ancore.

Creierul nostru funcționează pe principiul economiei de timp și resurse. Acest lucru se realizează prin crearea de procese prin care accesăm resursele necesare și acționăm. Din aceste procese fac parte *reflexele condiționate și ancorarea*.

De studiul reflexelor condiționate (reacțiile stimul-răspuns), s-a ocupat Ivan Pavlov, psiholog și fiziolog rus, aducând o importantă contribuție în psihologia comportamentală și teoria învățării.

**Ancorarea**, pe de altă parte, se referă la faptul că experiențele noastre subiective sunt reprezentate, stocate, prelucrate și interpretate sub forma unor scheme VAKOG. În consecință, ancorarea este un proces natural prin care orice element (V, A, K, O, G) al unei experiențe (plăcută sau neplăcută) poate reaminti întreaga experiență și emoțiile respective. Inconștientul nostru stochează un număr nelimitat de ancore pe care le putem construi practic în fiecare moment al vieții noastre. Ele pot fi pozitive sau negative în ceea ce privește starea/emoția pe care o reamintesc (plăcută sau neplăcută), reacția pe care o avem la nivel comportamental și rezultatul

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

pe care-l obtinem. **Instalarea unei ancore** se face dintr-o singura experienta. Atunci cand este accesata, ancora declanseaza in noi stari interioare si comportamente exterioare. Cu cat este mai intensa experienta traita la instalarea ancorei, cu atat este mai intensa emotia declansata la accesarea ei.

***Exemple de ancore:***

*Vizuale:*

- vederea decoratiunilor de Craciun ne poate trezi temerea ca facem sarbatorile singuri sau bucuria copilariei.
- un semn pe mana ne aminteste de ceea ce avem de facut

*Auditive:*

- modulatiile vocii unei persoane ne pot trezi emotii placute sau neplacute in functie situatiile traite in trecut
- ascultarea unei melodii pe care am auzit-o intr-o anumita situatie, ne trezeste starea de atunci

*Kinestezice:*

- atingerea unei jucarii de plus ne poate aduce senzatia de rasfat din copilarie sau imaginea cuiva din copilaria noastra
- parfumul unei persoane poate sa ne aminteasca de o alta persoana din viata noastra cu care am trait anumite experiente
- gustul unui fel de mancare ne poate duce cu gandul la mancarea gatita de bunica, mama, etc.

Putem accesa informatia din inconstient prin starea de **transa**, care poate fi descrisa ca o stare de constiinta in care atentia este centrata spre interior. Transa este de 2 feluri:

- a. **Transa habituala:** interesul nostru este indreptat spre un subiect anume: cititul unei carti, vizionatul unui film, sofatul, dansul, activitatea sexuala, discutiile pe un anumit subiect, preocuparea mentala pentru un anumit subiect (AD-ul). Are loc ca o impletire intre UPTIME si DOWNTIME.
- b. **Transa terapeutica:** explorarea constientului este condusa de un ghid sau de un scenariu de relaxare, meditatie, hipnoza pe suport audio sau este autoindusa (avand un model cunoscut in prealabil). Are loc DOWNTIME.

**UPTIME:** atentia este exclusiv la *lumea exterioara*. Activitati uptime: conducerea unui autovehicul, practicarea unui sport, cititul, vizionarea unui film, etc.

**DOWNTIME:** atentia este exclusiv la *lumea interioara*. Activitati downtime: dialogul interior (AD-ul), planificarea, stabilirea unor obiective, imaginarea unor situatii, vizualizarea, relaxarea, meditatie, transa hipnotica, somnul.



**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

## **VII. Hipnoza Ericksoniana sau Milton-Modelul pentru limbaj**

Hipnoza a fost folosita din cele mai vechi timpuri, in toate zonele lumii, cu mult inainte sa devina obiect de studiu stiintific. A fost consemnata in vechile scrieri sanscrite, in care se mentioneaza utilizarea **transelor pentru vindecare**, precum si in vechile scrieri hinduse, in care erau descrise formele mai pasive de **meditatie hipnotica** ce continua si azi in exercitiile yoghinilor si in diverse forme de budism, forme de meditatie inca practicate in templele de vindecare din India si Tibet. Papirusurile din Egiptul antic mentioneaza existenta “templor pentru somn” si utilizarea inducerii **transei pentru vindecare** de catre preoti, care le vorbeau celor veniti, in asa fel incat bolile erau vindecate. In secolul al IV-lea i. Hr., in Grecia s-au dezvoltat cultele templelor, in timpul carora somnul indus era combinat cu alte forme de sugestii pentru tratarea bolilor.

Hipnoza clinica moderna, incepe cu **Franz Anton Mesmer** (s-a nascut pe 23 mai 1734 la Iznang, Germania si a murit pe 05 martie 1815, Meersburg, Germania); a fost medic german al carui sistem de terapie, cunoscut sub numele de mesmerism, a pus bazele practicii moderne in hipnoza.

**Sigmund Freud**, in perioada in care era interesat de studiu hipnozei (1889 – 1890), a fost unul dintre studentii scolii lui Bernheim si Liebeault. Din cauza dificultatii sale de a stabili relatii adecvate cu clientii, Freud a abandonat utilizarea acestei tehnici.

In 1890, inainte ca opera lui Freud sa ia amploare, **William James** a publicat prima sa carte in domeniul psihologiei, in doua volume intitulate „**Principiile Psihologiei**”. Este o lucrare de referinta pentru cei care doresc sa practice hipnoza, NLP-ul sau oricare alta forma de interventie asupra clientilor. In 1933, **Clark Hull**, unul dintre profesorii lui Milton Erickson, publica „Hipnoza si sugestibilitate“.

**In 1920 -1980, Milton H. Erickson** a inventat si practicat hipnoterapia moderna pentru o perioada de aproximativ saizeci de ani. Specializat in hipnoza clinica si terapia familiei, a fost presedinte fondator al Societatii Americane pentru Hipnoza Clinica si membru al Asociatiei Americane de Psihiatrie, American Psychological Association si Asociatia Americana de Psihopatologie. Este cunoscut pentru abordarea sa originala care presupune faptul ca **mintea inconstienta este un rezervor creativ si generator de solutii**. Este, de asemenea, cunoscut pentru dezvoltarile sale in domeniul terapiilor scurte, terapiei strategice de familie, terapiei sistemice de familie, terapiei scurte centrate pe solutie, precum si in **domeniul programarii neuro-lingvistice**.

Conform lui A. Barabasz (2011): „Milton H. Erickson a fost un maestru in arta folosirii limbajului pentru a comunica cu pacientii sai la nivel inconstient. Specificul terapiei ericksoniene presupune **ocolirea rezistentelor si slabirea mecanismelor de aparare ale clientului**, fortandu-se astfel o abandonare a simptomelor”.

Transa obtinuta prin abordarea ericksoniana este orientata spre solutie, interpersonală si facilitata, de multe ori, prin intermediul unor povesti metaforice. Inconstientul este cel mai

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

puternic sistem de invatare si organizare, iar Erickson a gasit calea de a stabili legatura cu acest sistem prin intermediul **metaforelor si povestilor** din timpul transei.

**In 2003 - Ion Dafinoiu si Jenő-László Varga**, publica o carte ce reprezinta baza hipnoterapie actuale: **“Hipnoza clinica – Tehnici de inductie. Strategii terapeutice”**.

**R. Bandler** si **J. Grinder** alcatuiesc metamodelul limbajului si, impreuna cu Milton Erickson pun bazele **Modelului Milton** utilizat in NLP.

**Modelului Milton = reflectare in oglinda a Metamodelului.** Modelul Milton foloseste, ca si Metamodelul, aceleasi 3 mari categorii de baza: omisiuni, generalizari si distorsiuni, doar ca forma de raportare la aceste aspecte si scopul utilizarii sunt diferite.

Mai exact, daca utilizam *distinctii lingvistice pentru a descoperi limbajul persoanei care descrie “harta” sa despre realitate si anumite* tipuri de intrebari pentru a provoca schimbarea, prin **Modelul Milton**, ne propunem exact invers, sa utilizam o structura de limbaj vaga, continand intentionat omisiuni, distorsiuni si generalizari, pentru a permite persoanei sa “umple golurile” cu ceea ce se afla in propriul inconscient, cu scopul de a produce schimbarea.

Scopul **Modelului Milton** este deseori acela de a accesa amintiri si emotii reprimite si de a facilita accesul la resurse si la schimbare emotionala si de perceptie.

## **VIII. Obiectivele din perspectiva NLP**

**Obiectivele** sunt acele decizii mai mici sau mai mari care ne traseaza treptat drumul vietii. Orice obiectiv ne propunem si orice hotarare luam in acest sens, ea ne va schimba traseul intr-o directie sau alta.

### ***Clasificarea obiectivelor:***

- Obiective pe termen scurt si foarte scurt: zile, saptamani sau luni
- Obiective pe termen mediu: mai multe luni, 1 an
- Obiective pe termen lung: 3-10 ani
- Obiective pentru viata: HUGG (huge, unbelievably, great goals) sau OMUN (obiective marete, uriase, de necrezut)

Din perspectiva formularii obiectivelor, fondatorii NLP (J. Grinder si R. Bandler) au aratat ca persoanele care sunt comunicatori profesionisti poseda **3 mari aptitudini:**

- Identificarea unor rezultate explicite si realizabile
- Flexibilitatea comportamentului si a actiunilor
- Folosirea acuitatii senzoriale pentru verificarea rezultatelor

Stabilirea corecta a obiectivelor noastre ne ghideaza sigur si usor pe drumul catre rezultat. Cadrul Neuro-Programarii Lingvistice este un cadru propice stabilirii si formularii unor obiective care sa ne implineasca atat nevoile cat si valorile noastre cele mai profunde.

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

## **IX. Strategii pentru atingerea obiectivelor**

Deși avem foarte multe obiective în viață, folosim doar câteva strategii pentru a îndeplini ce ne-am propus, indiferent că e vorba de a manca, a ne spăla pe dinți, a intra într-o relație, a rezolva o sarcină profesională, etc. Astfel, avem 7 clase principale de strategii:

1. **Strategii de învățare:** pași cognitivi folosiți pentru a dezvolta sau dobândi noi abilități de gândire și noi capacități comportamentale.
2. **Strategii de memorare:** pași mentali specifici făcuți pentru a stoca și accesa informațiile primite din exterior sau construite prin procese interne, adică organizarea unei “baze de date” VAKOG.
3. **Strategii de creativitate:** secvențe specifice ale activității mentale prin care generăm noi posibilități/variante privind o situație, un obiect sau o activitate.
4. **Strategii de luare a deciziilor:** o secvență de pași și operații cognitive pe care o urmăm cu scopul de a face alegeri sau a începe o serie de acțiuni.
5. **Strategii motivationale:** o secvență de pași și operații cognitive utilizată cu scopul de a se autoinspira pentru a face tot ce este necesar pentru atingerea obiectivului.
6. **Strategii de realitate:** o secvență a testelor mentale și criteriilor interne pe care o aplicăm pentru a evolua, verifica dacă o experiență/eveniment a avut loc în realitate sau în fantezie.
7. **Strategii de convingere:** procesele mentale prin care ne convingem de validitatea unei experiențe sau a unei credințe/idei.

Una dintre strategiile de succes utilizate în NLP este Strategia Walt Disney. Personalitate marcantă din industria filmului de animație, exponent clasic al procesului transformării viselor în realitate, Walt Disney este unul dintre geniile studiate de creatorii NLP, în special de Robert Dilts. Acesta a studiat strategia lui Walt Disney în ceea ce privește creativitatea și a observat că acesta avea o uimitoare capacitate de a se transpune pe rând în trei poziții de percepție: **Visatorul, Criticul și Realistul.**

## **X. Cum producem schimbarea**

Câteva dintre aspectele importante asupra cărora ne oprim în abordarea programării neuro-lingvistice sunt: Nivelurile neurologice, Linia Timpului, Recadrarea (reframing) și procesul de Modelare.

*Nivelurile neurologice* reprezintă nivelurile logice pe care sunt structurate aspectele experienței noastre subiective. Acestea sunt:

1. **Mediul:** locul, timpul, oamenii și lucrurile care au legătură cu experiența.
2. **Comportamentele:** acțiunile concrete și gândurile legate de experiența.
3. **Abilitățile:** aptitudinile, strategiile folosite atunci când facem un lucru.
4. **Valorile și credințele:** principiile pe care ne bazăm acțiunile și valorile care stau la baza credințelor (fericire, adevăr, iubire, etc.).
5. **Identitatea:** imaginea de sine, locul în experiența.

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

**6. Spiritualitatea si misiunea:** rolul in experienta, contributia persoanei la comunitate, univers, ce suntem noi ca parte a divinitatii.

Abordarea unei situatii de viata prin indreptarea atentiei asupra acestor aspecte, ne determina sa observam si sa simtim mai limpede care este nivelul unde este important sa facem schimbarea. Ceea ce urmarim in analiza atenta a nivelurilor neurologice este congruenta lor. Atunci cand ceea ce se gaseste la un nivel se contrazice cu ceea ce se gaseste la un alt nivel, conflictul respectiv este creator de probleme. Identificarea conflictului este punctul care ne ajuta sa intelegem mai bine situatia si sa gasim solutia.

**Linia Timpului** ne evidentiaza faptul ca exista 2 perceptii asupra timpului, una exterioara, obiectiva, comun accesata care priveste timpul impartit in secunde, minute, ore, zile, saptamani, luni, ani, etc. si una interioara, subiectiva, care priveste timpul d.p.d.v. al incarcaturii emotionale (de exp. in functie de starea noastra timpul trece incet sau repede).

Lucrul cu Linia Timpului ne permite rescrierea “povestii” personale, gestionarea emotiilor, transformarea suferintei in invataminte si resurse.

**Recadrarea** ne arata ca semnificatia acordata de noi unui eveniment depinde de cadrul de referinta (punerea unei situatii intr-un context, a unui cadru de lucru, de perspective, de resurse, de emotii) pe care-l folosim pentru a ne forma harta personala despre acesta. NLP-ul foloseste o serie de recadrari pentru modificarea hartii interioare personale care poate bloca obtinerea unui rezultat catre una care construieste comportamente si emotii ce aduc rezultatul scontat.

Exp: 1. *Centrarea pe rezultat in locul cautarii vinovatului:* daca “aflu” vinovatul tot nu pot schimba ceva, dar daca ma gandesc la o solutie pentru a atinge rezultatul, sansele sa schimb cresc considerabil.

2. *Centrarea pe “cum?” in locul lui “de ce?”*: In loc sa ma intreb: “de ce mi s-a intamplat mie asta?” sau “de ce mi-a facut persoana X asa ceva?”, ma pot centra pe cum fac sa ies din situatie, sa schimb, sa invat ceva din asta, sa transform in util si placut.

3. *Centrarea pe feedback in locul centrarii pe esec:* in loc sa observ ca ceva nu mi-a iesit asa cum am dorit, ma pot centra pe ce am invatat din asta, macar ce aleg sa nu mai fac

**Modelarea**, reprezinta cea mai mare contributie pe care R. Bandler si J. Grinder au adus-o in domeniul NLP si in domeniul dezvoltarii personale. Prin acest proces

- se observa si se realizeaza “harta” comportamentelor de succes ale altor persoane
- se identifica atat elementele constiente cat si cele inconstiente care stau la baza performantelor unei persoane
- se realizeaza duplicarea acestor comportamente si aplicarea lor ca strategie de succes, modelarea permitand accelerarea semnificativa a proceselor de invatare

Atunci cand suntem pe drumul schimbarii, suntem de fapt pe drumul invatarii de noi atitudini si abilitati. Procesul de invatare are 4 mari etape:

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**

tel. 0725161169,

e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),

site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

1. *“nu stiu ca nu stiu si nu sunt interesat sa invat”* – perioada cand nu ne propunem schimbari si nu initiem procesul de cautare
2. *“stiu ca nu stiu si incep sa invat”* - perioada cand initiem procesul de cautare si decidem ce anume sa invatam nou
3. *“stiu ca stiu si sunt atent la ce/cum/cand fac”* – perioada in care, dupa ce am invatat si am produs schimbarea, exersam cu atentie pana facem foarte bine acel nou lucru, pana devine o abilitate bine insusita si un obicei
4. *“stiu ca stiu si nu mai sunt atent/a la ce/cum/cand fac”* - perioada in care, dupa ce noutatea a devenit abilitate, nu mai suntem atenti la fiecare pas al procesului, ci pur si simplu facem bine acel lucru nou

## **XI. Sa facem un prim pas in modelul schimbarii propus de NLP**

1. Plecam de la premisa ca te afli in etapa a 2-a a procesului de invatare: *“stiu ca nu stiu si incep sa invat”* - perioada cand initiem procesul de cautare si decidem ce anume sa invatam nou
2. Iti propun ca urmatorul pas sa fie stabilirea si conturarea corecta a unui obiectiv care sa-ti asigure reusita. Ia o foaie de hartie si un pix si sa trecem la treaba! Defineste acum obiectivul tau raspunzand la urmatoarele intrebari:

Este **Relevant**? Din ce motiv este obiectivul tau important, valoros?  
Este **Ecologic**? Cum schimba atingerea obiectivului tau sistemele din care faci parte (familie, prieteni, cuplu, echipa, etc.)?  
Stii **Unde**, in ce domeniu, moment, aspect vei observa beneficiile lui?  
Este **Specific**? Ce anume doresti sa obtii specific pentru tine si ce vor vedea ceilalti cand il vei atinge?  
Stii **In** ce fel poti masura atingerea lui (cantitate, numar, frecventa)?  
Este **Temporalizat**? Specifica un moment de incepere si un moment de finalizare.  
Este **Accesibil**? Atingerea obiectivului este posibila prin forte proprii?

Tocmai ti-ai creionat REUSITA!

3. Acum, instanta ta critica interioara ar putea sa carcoteasca si sa spuna ca exista totusi obstacole legate de timp, varsta, bani, abilitati, parerea sau influenta altor persoane s.a.

Iti propun sa te pui cateva momente in pielea lui Walt Disney si sa activezi creatorul din tine. Lasa acum Visatorul din interiorul tau sa vada, auda, simta cum ar fi visul implinit si permite ca aceasta senzatie sa-ti umple intreaga fiinta ... ia-ti timpul necesar pentru a realiza si simti pe deplin acest lucru!

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

Acum, permite Criticului tau interior sa vada toate posibilele obstacole si greutati ce le implica atingerea acestui obiectiv ... permite-ti sa simti ce si cum se schimba in interiorul tau.

Si, deoarece si tu, ca oricare dintre noi, ai in interiorul tau si o instanta a Realistului, care ii asculta pe cei doi (Visator si Critic), analizeaza ce spune si simte fiecare si gaseste calea prin care poate depasi obstacolele si atinge obiectivul Visatorului, permite-i sa-si spuna parerea, poate chiar sa gaseasca solutia ... ia-ti tot timpul necesar pentru a simti schimbarea starii tale emotionale si mentale, poti observa chiar si in planul fizic o usoara modificare.

Tocmai ti-ai simtit REUSITA!

#### 4. Poate totusi iti mai da tarcoale o teama de esec

Iti propun sa te intrebi cum ar fi daca orice experienta s-ar ivi pe drumul spre obiectiv, ai privi-o ca pe o modalitate de a invata cum sa faci din ce in ce mai bine, mai usor, mai repede sa ajungi la obiectiv, daca ai privi-o ca pe o eliminare a variantelor nepotrivite si o mai mare apropiere de varianta cea mai buna?

Tocmai ai pornit spre REUSITA!

*“In timpuri de mult uitate, traia un rege care conducea o tara prospera. Intr-una din zile, acesta s-a dus sa viziteze unul dintre cele mai indepartate colturi ale regatului sau. Cand s-a intors la palat a inceput sa se planga de cat de tare il dureau picioarele intrucat a fost prima data cand a strabatut o cale atat de lunga iar drumul a fost stancos si dificil.*

*Prin urmare s-a decis sa ia masuri. A poruncit oamenilor sai sa acopere fiecare drum din intreg regatul cu piele. In mod cert era nevoie de mii de piei de vite si costa o uriasa suma de bani.*

*Unul dintre slujitorii sai intelepti a cutezat insa sa-i spuna regelui: “Maria ta, de ce sa cheltuii fara folos atatia bani? Mai bine porunciti sa va taie o bucata mai mica de piele cu care sa va acoperiti picioarele”.*

*Regele a fost mai intai surprins, dar intr-un final a acceptat sa-si faca lui “incaltari” cu care sa poata strabate toate drumurile grele ale regatului.”*

**Daca asteptam ca lumea sa se schimbe astfel incat sa ne fie noua mai usor, mai placut, e posibil sa dureze toata viata sau sa presupuna un efort de o anumita factura, extraordinar de mare.**

*Drumul vietii noastre are si momente mai dificile, uneori chiar neplacute, insa, daca ne “dotam” corespunzator ii putem face fata cu succes.*

*“Dotarea” depinde de cat de sinceri suntem cu noi atunci cand ne intrebam daca suntem multumiti de ceea ce traim. Depinde de cat si cum alegem sa invatam despre noi, despre emotiile*

**Master Trainer ARONLP: Laura-Maria Cojocaru,**  
tel. 0725161169,  
e-mail: [psih\\_lauramaria@yahoo.com](mailto:psih_lauramaria@yahoo.com),  
site: <http://www.consiliere-psihoterapie.info/>

*noastre, despre gandurile si credintele noastre, despre cum sa lucram cu ele pentru a merge pe drumul dorit.*

**Bibliografie:**

1. Richard Bandler: Vremea Schimbării, Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 2008
2. Robert Dilts: Strategii de Geniu vol. I - III, Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 2008
3. Robert Dilts: Schimbarea sistemului de Crezuri prin Programare Neurolingvistica, Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 1990
4. Robert Dilts: Bazele Pogramării Neurolingvistice, Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 1983
5. Richard Bandler: Magie in Actiune, Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 2008,
6. Richard Bandler: Aventurile lui Oricine, Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 2008,
7. Robert Dilts: Bazele NLP (Programării Neuro - Lingvistice), Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 2008
8. Robert Dilts: Schimbarea sistemului de crezuri cu ajutorul NLP (Programării Neuro - Lingvistice), Ed. Excalibur - Colectia NLP, Bucuresti 2008
9. Andreas Steve, Charles Faulkner – NLP si succesul, Ed. Curtea Veche, Bucuresti
10. Bandler Richard, Grinder John: Tehnicile hipnoterapiei ericksoniene, Ed. Curtea Veche, Bucuresti 2007
11. Knight Sue: Tehnicile programării neuro-lingvistice, Ed. Curtea Veche, Bucuresti, 2004
12. O’Connor Joseph, Robin Prior – NLP si relatiile de cuplu, Ed. Curtea Veche, Bucuresti, 2010
13. O’Connor Joseph, - Manual de NLP, Ghid practic pentru a obtine rezultatele pe care le doresti, Ed. Curtea Veche, Bucuresti, 2010
14. Walter Lubeck, Manualul NLP-ului spiritual, Ed. Mix, Bucuresti
15. Dr. L. Michael Hall si Barbara P. Belnap, Cartea Cartilor in NLP, cel mai cuprinzator ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistica, Ed. Vidia, Bucuresti, 2014