

Υγεία

Νευρογλωσσικός προγραμματισμός: Πώς θα πετύχετε τους στόχους σας

Ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός είναι μια προσέγγιση που ενδιαφέρεται να εξερευνήσει και να ενισχύσει τη δυνατότητα του κάθε ατόμου να φτάσει την άριστη απόδοση.

Δευτέρα, 02 Μαΐου 2011



Μεραμβελιωτάκη-Simon Μαρία
Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός (NLP) είναι ένα μοντέλο διαπροσωπικής επικοινωνίας που εφαρμόζεται στην ψυχοθεραπεία αλλά και στις οργανώσεις / επιχειρήσεις και επικεντρώνεται κυρίως στη μελέτη επιτυχημένων σχημάτων συμπεριφοράς καθώς και τον τρόπο σκέψης από τον οποίο αυτά τα σχήματα υποκινούνται.

Με απλά λόγια, ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός είναι μια προσέγγιση που ενδιαφέρεται να εξερευνήσει και να ενισχύσει την δυνατότητα του κάθε ατόμου να φτάσει την άριστη απόδοση, να έχει αποτελεσματικότερη διαπροσωπική επικοινωνία και να βελτιώσει την πληρότητα και την ποιότητα της ζωής του.

Τι σημαίνει Νευρο-Γλωσσικός Προγραμματισμός;

Νευρο- Αναφέρεται στο μυαλό μας και το νευρικό σύστημα. Οι σκέψεις μας επηρεάζουν το σώμα μας και αντίστροφα.

Γλωσσικός- Αναφέρεται στις λέξεις και πώς τις χρησιμοποιούμε. Πώς επηρεαζόμαστε από τις λέξεις που χρησιμοποιούμε και πώς οι αντιλήψεις μας διαμορφώνονται από τις λέξεις που διαλέγουμε.



Απόρρητο

Προγραμματισμός- Όρος δανεισμένος από την επιστήμη της Πληροφορικής. Μέσα στη διαδρομή της ζωής συλλέγουμε διαφόρων ειδών «προγράμματα». Όπως ένας υπολογιστής εκτελεί όλες τις οδηγίες του προγράμματος, έτσι και οι άνθρωποι τείνουμε να πράττουμε σύμφωνα με τον τρόπο που μας έχουν «προγραμματίσει» οι εμπειρίες μας.

Το ευχάριστο είναι ότι όπως ακριβώς ένα πρόγραμμα στον υπολογιστή μπορεί να καθαριστεί από τυχόν «ιούς» ή να γραφτεί από την αρχή, έτσι και εμείς μπορούμε να ξαναγράψουμε τα προγράμματα του μυαλού μας όταν δεν παράγουν τα αποτελέσματα που θέλουμε.

9 κλειδιά για την επίτευξη των στόχων σας

Μέσω των διαφόρων τεχνικών του νευρογλωσσικού προγραμματισμού, ενθαρρύνεται η μέγιστη καλλιέργεια της ικανότητας του ατόμου να κατορθώνει τους στόχους του και να επιτυγχάνει. Τα κλειδιά λοιπόν της διαδικασίας διαμόρφωσης επιτυχημένων στόχων και είναι τα εξής

- Γνωρίστε τι είναι αυτό που θέλετε με ακρίβεια. Πρώτα απ' όλα λοιπόν ρωτήστε τον εαυτό σας 'Τι ακριβώς θέλω;'. Έπειτα, εκφράστε αυτό που θέλετε με τρόπο καταφατικό/θετικό. Για παράδειγμα, δε θα είχε νόημα να πείτε 'Αυτό που θέλω είναι να μην είμαι σε τόσο κακή οικονομική κατάσταση πια'. Στην πρόταση αυτή υπάρχει μια λέξη που υποδηλώνει άρνηση, το 'μην'. Το ασυνείδητο δεν επεξεργάζεται αρνητικές λέξεις. Αυτό που ακούει είναι : 'θέλω...κακή οικονομική κατάσταση'.

Ένα κλασσικό παράδειγμα αυτής της διαδικασίας είναι το εξής :

Προσπαθήστε να μη σκέφτεστε ένα μπλέ άλογο. Μη σκέφτεστε ένα μπλέ άλογο. Επαναλάβετε αυτή την πρόταση στο μυαλό σας. Τι σκέφτεστε;

Οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να φτιάχνουν την εικόνα αυτού που τους ζητήθηκε να μη σκέφτονται. Επειδή ο ασυνείδητος νούς σας έχει μεγάλη δύναμη, πάντα συγκεντρωνείτε σε αυτό που θέλετε, όχι αυτό που δεν θέλετε. Διατυπώστε λοιπόν το στόχο σας καταφατικά, σε παροντικό χρόνο σαν να τον έχετε ήδη αποκτήσει.

Για παράδειγμα 'Έχω άριστη οικονομική κατάσταση και αγοράζω ο,τι θέλω'.



- Αναρωτηθείτε σε ποιο σημείο βρίσκεστε τώρα σε σχέση με την απόκτηση του στόχου σας. Τι χρονικό διάστημα νομίζετε ότι θα χρειαστεί για να φτάσετε το στόχο σας;
- Όπως ειπώθηκε παραπάνω, οι σκέψεις μας έχουν τη δύναμη να καθορίσουν τον τρόπο που νιώθουμε και πράττουμε. Όταν οραματίζεστε με λεπτομέρειες πως θα είναι η ζωή σας όταν έχετε αποκτήσει το στόχο σας, δημιουργείτε ένα είδος θετικού 'προγραμματισμού' του νού σας για να έρθετε πιο κοντά σε αυτό που θέλετε. Φανταστείτε λοιπόν εκείνη τη μέρα που θα έχετε ήδη κατορθώσει να επιτύχετε το στόχο σας.

Τι βλέπετε γύρω σας;

Τι ακούτε;

Πώς νιώθετε;

Τι λέτε στον εαυτό σας;

Όταν προσκαλείτε τις αισθήσεις να συμμετάσχουν στον οραματισμό του στόχου σας, κάντε το δίνοντας σημασία στις λεπτομέρειες που υπάρχουν γύρω σας. Κάντε την εικόνα ζωντανή, ελκυστική και δείτε τον εαυτό σας μέσα σε αυτή. Νιώστε πώς θα νιώθατε, ακούστε τι θα ακούγατε εάν το όνειρό σας είχε πραγματοποιηθεί.

- Πώς θα ξέρετε ότι φτάσατε τον στόχο σας; Ποιές λεπτομέρειες θα αποτελέσουν για εσάς την ένδειξη ότι πετύχατε;

Εάν για παράδειγμα, ο στόχος σας είναι επαγγελματική επιτυχία, πώς θα ξέρετε ότι τον φτάσατε; Τι σημαίνει επαγγελματική επιτυχία για εσάς; Σκεφτείτε όλες τις λεπτομέρειες και τις πτυχές του στόχου αυτού που θα να είναι για σας ενδείξεις ότι πετύχατε αυτό που θέλατε.

- Τι θα κερδίσετε με το να πετύχετε αυτό το στόχο; Τι θα σας επιτρέψει να κάνετε;

Όταν αλλάζουμε έναν παράγοντα στη ζωή μας, τείνουν να ακολουθούν και άλλες αλλαγές. Το αποτέλεσμα που επιθυμείτε να φέρετε στη ζωή σας συνδέεται με άλλες επιθυμίες, αξίες ή άλλους στόχους που μπορεί να έχετε. Για να είναι η αλλαγή που θέλετε να επιτύχετε αποτελεσματική και να διαρκέσει πρέπει ο στόχος σας να δένει αρμονικά με τις υπόλοιπες πτυχές της ζωής σας.



Θέλετε να επιτύχετε αυτό τον στόχο μόνο για εσάς ή και για τους άλλους;

Απόρρητο

Η αλλαγή που θέλετε να επιτύχετε είναι σημαντικό να ξεκινά επειδή το θέλετε εσείς πρώτος/η απ'όλους. Εάν για παράδειγμα, θέλετε να χάσετε βάρος ή να κόψετε το κάπνισμα, θέλετε να το κάνετε επειδή σας παροτρύνει η οικογένειά σας ή επειδή το θέλετε εσείς οι ίδιοι; Για ποιόν θέλετε να αλλάξετε; Το να θέλετε φυσικά να πετύχετε ένα στόχο και για τους άλλους ίσως είναι παράγοντας που σας παροτρύνει, αρκεί να μην είναι μόνο για τους άλλους.

- Έχετε θέσει το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα πραγματοποιηθεί αυτός ο στόχος;

Σκεφτείτε: Πού θα πραγματοποιηθεί αυτός ο στόχος;

Πότε;

Πώς;

Με ποιόν;

Στην περίπτωση της απώλειας βάρους για παράδειγμα: Πού θα επικεντρώσετε την προσπάθεια για απώλεια βάρους περισσότερο; Στο σπίτι, στη δουλειά ή και στα δύο; Πότε σκοπεύετε να ξεκινήσετε; Θέστε μια ακριβή ημερομηνία. Πώς σκοπεύετε να χάσετε βάρος; Με δίαιτα, γυμναστική ή και τα δύο; Με ποιόν θα κάνετε αυτή την προσπάθεια; Ποιός σας υποστηρίζει;

- Τι πόρους χρειάζεστε για να πραγματοποιήσετε τον στόχο σας; Ίσως να μην τους έχετε ή να τους έχετε αλλά να χρειάζεστε κάτι παραπάνω.

Κάνατε ή είχατε ποτέ κάτι παρόμοιο στο παρελθόν;

Ξέρετε κάποιον που το έχει καταφέρει;

Μπορείτε να συμπεριφέρεστε σαν το είχατε ήδη κατορθώσει;

Ο στόχος εδώ είναι να ανακαλύψετε επιτυχή πρότυπα συμπεριφοράς δικά σας που σας βοήθησαν να φτάσετε τους στόχους σας στο παρελθόν ή να πάρετε ιδέες από τη στρατηγική κάποιου άλλου ανθρώπου που κατάφερε κάτι παρόμοιο με αυτό που στοχεύετε εσείς τώρα.

- Πώς αυτός ο στόχος δένει με την κοσμοθεωρία σας; Με άλλα λόγια,

Για ποιόν σκοπό το θέλετε αυτό;



άστετε και τι θα κερδίσετε αν το αποκτήσετε;

Τι θα γίνει αν το αποκτήσετε;

Τι δε θα γίνει εάν το αποκτήσετε;

Τι θα γίνει εάν δεν το αποκτήσετε;

Τι δε θα γίνει εάν δεν το αποκτήσετε;

Ένα γνωμικό λέει ότι 'ένας στόχος που έχει καθοριστεί με τον σωστό τρόπο, είναι ήδη κατά το ήμισυ φτασμένος'. Γι'αυτό και σύμφωνα με το νευρογλωσσικό προγραμματισμό, το να έχουμε ξεκάθαρους και προσεκτικά καθορισμένους στόχους, αυξάνει την πιθανότητα να τους πραγματοποιήσουμε.

Αυτή εξάλλου είναι και η διαφορά ανάμεσα στα όνειρα και τους στόχους. Τα πρώτα βασίζονται περισσότερο στην ελπίδα ότι κάποια μέρα θα αποκτήσουμε αυτό που θέλουμε ενώ οι δεύτεροι βασίζονται στον σχηματισμό ενός σχεδίου δράσης για την επίτευξή τους.

