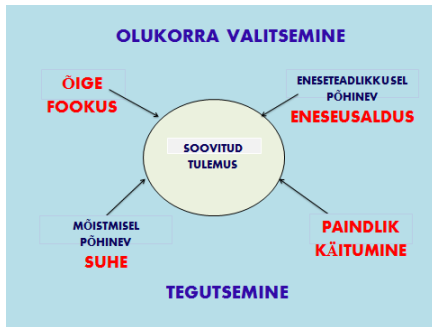


Valge Elevandi nõuandevihik nr 8

Elus on meile antud kotitüis Hetki. Me ei tea, kui palju neid Hetki on meile antud. NLP õppimine on sellest, kuidas neid Hetki maksimaalselt ära kasutada.

Richard Bandler

Täna tuleb juttu **NLP-st** ehk **neuro-lingvistilisest programmeerimisest** – NLP loojate, Richard Bandleri ja John Grinderi poolt väljamõeldud kohmakas termin, mis kätkeb endas lihtsaid, praktilisi ja toimivaid viise oma aju ja elu juhtimiseks.



Meie elu on varasemaga võrreldes aina kiirem ja võimalusterohkem, ühtlasi on see pingelisem ja koormavam. Elame „tuleb kiiresti teha ja tegemist on palju“ maailmas ja toimime tihtilugu justnagu „autopiloodil“, tehes samu asju üha kiiremini ja kiiremini ning oodates tulutul teistsuguseid tulemusi.

Arvutiprogrammeerijana oli Richard Bandler teadlik sellest, et kõige lihtsama asja programmeerimiseks (näiteks arvuti sisse ja välja lülitamiseks) tuleb tegevus lahti lõhkuda väikesteks osadeks ja anda süsteemile selgeid ning ühemõttelisi käsklusi.

John Grinder täiendas seda metafoori omalt poolt teadmistega

keele süva- ja pinnastruktuurist, mis näitab, kuidas tähendus inimajus muutub enne kuuldavate sõnade väljaütlemist. Selle põhjal panid Bandler ja Grinder 1970-ndate keskpaigas kokku muutuste mudelit sellest, kuidas inimesed ennast programmeerivad – neuro-lingvistilise programmeerimise meetodika. NLP-s on kasutatud teadmisi küberneetikast, süsteemiteooriast, teadusfilosoofiast, kognitiivsest psühholoogiast, uurimustest alateadvuse vallas, neuroloogiast, lingvistikast.

NLP “tööriistakastis” on hulk erinevaid strateegiaid ja meetodeid, mille abil luu oma ellu soovitud muutusi, kujundada elu külluslikumaks ja tähendusrikkamaks, saada teadlikumaks iseendast, teises ja isikliku elu tegevustes ettetulevatest sisemistest ja välistest barjääridest ning nende ületamise võimalustest.

NLP LÄHTEKOHTI

1. INIMESED REAGEERIVAD OMA KOGEMUSELE MITTE REAALSUSELE. Kaart ei ole territoorium.

Meie meeled, uskumused ja minevikukogemused annavad meile kaardi maailmast, milles tegutseme. Ent ükski kaart ei saa olla täiesti korrektne. Me ei tunne territooriumit täielikult, meie jaoks kaart ongi territoorium. Mõned kaardid on kasulikud kui teised, kui tahame leida teed.

2. OMADA VALIKUT ON PAREM KUI VALIKUT MITTE OMADA.

3. INIMESED TEEVAD PARIMA VALIKU, MIDA NAD HETKEL SUUDAVAD – parima valiku, mida nende kaart võimaldab.

4. INIMESED TOIMIVAD TÄIUSLIKULT, ainult mõned inimese strateegiad võivad olla ebaefektiivsed.

5. KÕIKIDEL TEGEVUSTEL ON EESMÄRK.

Me ei pruugi eesmärgist alati teadlikud olla.

6. IGA KÄITUMISE TAGA ON POSITIIVNE KAVATSUS INIMESE ENDA JAOKS.

Iga tegevus-harjumus toob meile mingil tasandil kuidagi kasu.

7. SUHTLEMISE TÄHENDUS POLE MITTE LIHTSALT SELLES, MIDA SA KAVATSESID, VAID KA VASTUSES, MILLE SAID. Vastus võib olla erinev sellest, mida tahtsid. Sellisel juhul saad muuta oma suhtlemisviisi, et sõnum jõuaks teiseni nii, nagu seda soovid.

8. MEIE VALITUD SUHTLEMISVIIS MÕJUTAB SEDA, KUIDAS SUHTLEMIST TAJUTAKSE JA VASTU VÕETAKSE.

9. MEIL JUBA ON OLEMAS RESSURSID, MIDA VAJAME ÕNNESTUMISEKS VÕI SAAME NEED RESSURSID LUUA.

10. POLE LÄBIKUKKUMIST, ON AINULT VÄÄRTUSLIK TAGASISIDE, MIS VÕIMALDAB ÕPPIDA JA ARENEDA.

NLP-s uuritakse, mis loob mu suurimad võidud ja millele keskendumine annab kesiseid tulemusi.



Proovi järgi: VÄESEISUNDI ANKURDAMINE

1. Mõtle situatsioonile või olukorrale, kus sa vajad rohkem jõudu või ressursse.
2. Milliseid seisundeid või ressursse sa vajaksid valitud olukorraga toimetulekuks. Nimeta paar-kolm-neli seisundit või ressursi (näiteks rahu, rõõm, enesekindlus vm).
3. Nüüd joonista mõtteis enda ette maha ring (1,5 – 2 m läbimõõduga), kujutle, et see on ruumiline sinust suurem silinder, ja astu sinna sisse. Kujutle, et selles ruumilises ringis ehk silindris on kõik need seisundid koos, mida sa vajad – (näiteks rahu, rõõm, enesekindlus) – sinu ümber ja need ka läbistavad sind. Kirjelda endamisi siin ringis seistes: mida näed? mida kuuled? mida tunned? Koge seda võimast väeseisundit, tunneta endas seda nii täielikult kui saad. ... (anna endale selleks aega!) Olles tunnetanud seda piisavalt, astu ringist välja.
4. Nüüd loo oma väeseisundile värv. Täida kogu väesilinder selle värviga. Astu nüüd uuesti väeringi sisse, kus sinu väeseisund – (näiteks rahu, rõõm, enesekindlus) on värviline. Mida näed? Mida kuuled? Mida tunned? Koge seda väeseisundit koos värviga. Olles kogenud seda piisavalt, astu ringist välja.
5. Nüüd loo oma väeseisundile ka heli (muusika, loodushääled, vaikus vm). Täida kogu silinder selle heliga. Astu nüüd väeringi sisse, kus sinu väeseisund – (näiteks rahu, rõõm, enesekindlus) silinder on värviline ja seda täidab ka sinu valitud heli. Mida näed? Mida kuuled? Mida tunned? Koge seda väeseisundit koos värvi ja heliga. Seejärel – mõne aja pärast – astu ringist välja.
6. Astu uuesti väesilindri sisse ja tunneta/koge oma väeseisundit nii täielikult ja nii kaua kui sa soovid.
7. Kui astud ringist välja, siis võta see väering endaga kaasa – pane ta tasku, ühenda enda südamega või päikesepõimikuga, peida põue või kuhu soovid.

Isiklik vabadus on võime tunda, mida tahad tunda. See on võime vabastada end hirmu, kurbuse ja ärrituse ahelatest. Need ahelad moodustuvad negatiivsetest tunnetest, piiravatest uskumustest ja hävitavatest tegutsemisviisidest. Paljud inimesed tunnevad, et on kinni jäänud mineviku lõksu, kuigi tegelikult nad pole lõksus. Nad lihtsalt praktiseerivad enese halvasti tundmise harjumust.

Igal sekundil töötleb meie aju mitmesuguseid infoühikuid. Need infoühikud koosnevad piltidest, sõnadest, helidest, lõhnadest ja maitsetest. Meie aju võtab kogu selle juhusliku informatsiooni ja konfigureerib koostisosad teatud järgnevustesse ja seejärel käivitab (mängib ette) need järgnevused, et luua tulemus, mida me nimetame **KOGEMUSEKS**. Kogemus võib olla tunne, reageering või käitumine. Tulemus võib olla ka arvamus või uskumus. Kui me muudame koostisosi või seda, kuidas need koostisosad meie meeltes on esitatud (nende suurust, omavahelist kaugust, asukohta või liikumissuunda), siis muudame me kogemust tervikuna.



Inimkäitumise põhiprogrammid on **HARJUMUS** (automatism) ja **ETTEKUJUTUS**, need on palju võimsamad kui loogika ja tahtejõud. Meie keha reageerib palju kiiremini elavale ettekujutlusele kui käsule. **Küsimused on suurepäraseid kujutlusvõime käivitajad ja alateadvuses olemasolevate ressurssidele juurdepääsu avajad**. Niipea, kui esitad endale küsimuse, hakkab sinu mõistus aktiivselt sellele vastust otsima. Näiteks, kui küsimus on, miks ma tunnen ennast halvasti, siis saad hulganisti

põhjuseid enese halvasti tundmiseks. Ent, kui esitad endale selliseid küsimusi, nagu näiteks Kui palju vabadust ma suudan täna kogeda? Kui rõõmurohkeks tänane päev võib kujuneda? jmt, siis lood oma peas häid kujutluspilte. Need kujutluspildid loovad häid tundeid ja sinu elus saab olema rohkem entusiasmi, innustust, vaimustust.

Neli küsimust, mis aitavad eesmärke ellu viia (NLP sisaldab ka hästiformuleeritud eesmärkide püstitamise protsessi mudelit):

- Mida mul tuleb teha rohkem, et eesmärk saavutada?
- Mida mul tuleb teha vähem, et eesmärk saavutada?
- Mille tegemist mul tuleb alustada, et eesmärk saavutada?
- Mille tegemine mul tuleb lõpetada, et eesmärk saavutada?



**Milliseid muutusi saaksid NLP meetodite abil oma ellu tuua?
Millal võiks sinu jaoks olla parim aeg NLP-d õppida?**

Sel sügisel, 16. septembril, alustab Pärnus, Eesti NLP Instituudis juba 33.-ndat korda NLP Praktiku taseme väljaõppekursus. Kui leiad, et võiksid NLP abil endagi ellu-töösse kasulikke muutusi luua ja tahaksid meie juures sel või mõnel järgmisel aastal õppida, siis anna oma huvist märku: nlpinstituut@nlpinstituut.ee

**Teadlikku pühendumist tegevustele, mis aitavad luua küllusliku, täisväärtuslikku ja tähendusrikast elu,
Sinu Valge Elevant**