



Životem lehce a s radostí

*Co je to neurolingvistické programování
aneb shrnutí o NLP rychle a přehledně.*

*Dagmar Prokopová
www.zivotemlehceasradosti.cz*



- 1. Kde se vzalo NLP? 3**
- 2. Co to vlastně je? 3**
- 3. Jaké techniky využívá a jak funguje? 3**
- 4. S čím a jak mi pomůže? 4**
- 5. Opravdu se změny projeví okamžitě? 8**
- 6. Proč to (ne)zkusit? 8**
- 7. Jaké kurzy se připravují pro rok 2020? 9**
- 8. Kde se mohu zeptat na více informací? 10**



1. Kde se vzalo NLP?

Nerolinguistické programování má na svědomí spolupráce matematika, programátora a psychologa Richarda Badlera a lingvisty Johna Grindera prostřednictvím studie na univerzitě v Santa Cruz v Kalifornii. Metoda NLP si dává hlavní cíl, a to sebezdokonalování a seberozvoj, kterých dosahuje změnou vzorců myšlení a chování.

2. Co to vlastně je?

Souhrn stovek metod, které jsou pilované a využívány v psychoterapeutické praxi více než 50 let. Poskytují nenáročné postupy a návody k sebezdokonalování, které si může díky praktickým cvičením osvojit každý. Umožňují zeslabit ve vlastním myšlení a pocitech nežádoucí a rušivé prvky, ale také posílit a využít vnitřní sílu žádoucím směrem a radikálně změnit život.

3. Jaké techniky využívá a jak funguje?

Představte si, že máte v sobě, hluboko v podvědomí, uložený nějaký myšlenkový vzorec. Právě ten vás nutí ve stejných situacích reagovat, jednat nebo cítit se určitým způsobem, který je pořád stejný a v podstatě vám brání učinit změnu. Pokud vás něco trápí, rozčiluje, něčeho se bojíte, je to právě kvůli těmto



uloženým vzorcům. Pokud opravdu chcete změnu, musíte tyto vzorce upravit, změnit nebo zcela vymazat. Když chcete změnit cíl cesty, musíte přece také změnit trasu, kudy pojedete, nebo ne?

Díky technikám NLP se vám podaří velmi rychle a snadno tyto podvědomé myšlenkové vzorce odhalit a natrvalo je změnit, a tím změnit navždy i váš život k lepšímu.

Celkem existuje více než 200 technik a postupů. Konkrétním příkladem techniky je například přerámování, meditace, vymazání nebo hypnóza. Nové techniky stále přibývají, protože specialisté NLP stále provádí výzkum, zpovídají vysoce úspěšné jedince v naší společnosti a jejich postupy. Data analyzují a z jejich zkušeností přivádí na svět nové účinné a osvědčené metody, které může použít každý člověk.

4. S čím a jak mi pomůže?

NLP vás osvobodí v oblastech, kde se chcete zbavit nepříjemných pocitů, strachů, vzpomínek a traumat. A také vám přidá tam, kde chcete získat více důvěry, víry v úspěch a v sebe samé.

Už se vám stalo, že jste něco dělali, řekli si: „já to nedokážu“ a opravdu se nezadařilo? Anebo naopak zažíváte situace, ve kterých víte prostě, že: „to dám“ a povede se? Tak přesně toto jsou výsledky použití NLP. Vidíte, NLP je už teď součástí vašeho života, tak proč jej nepoznat a nevyužít ještě víc?



Oblasti, s kterými trenéři NLP pomáhají, jsou opravdu neomezené: zvládání stresu při studiu, lepší soustředění při sportovním výkonu, strach z výšek, různé typy fobií, sebevědomí při jednání, vyjednávání, volba zaměstnání, partnerské vztahy, schopnost mezilidské komunikace, umět se vyjádřit, nebát se prosadit a mnoho dalších. Nejlepší ale bude, necháme-li promluvit přímo účastníky našich kurzů prostřednictvím jejich zkušeností.

„Díky semináři pro mne bylo jednodušší absolvovat další semestr na vysoké škole. Zkoušky byly vždy boj, ale teď jsem byl víc v klidu, takže mi učení lépe lezlo do hlavy a snáz jsem zvládl psychický nápor zkouškového období.“

Tomáš

„Před každým závodem jsem nervózní a mám problém se soustředit na výkon. Po této akci jsem zkusil použít metody zkoncentrování, o kterých byla řeč, a 1. místo + osobní rekord jsou důkazem, že fungují!“

Martin



„Vždy jsem se bála výšek. Po sezení s Mirkem jsem poprvé v životě vylezla až nahoru na kovovou rozhlednu a užila si krásný výhled! Děkuji!“

Tereza

„V práci jsem přes dva roky chodila do 2. patra jedině po schodech, protože jsem nebyla schopná vejít do výtahu. Teď se vozím a jsem při tom naprosto v pohodě. Díky.“

Dana

„Po workshopu se mi povedlo vyjednat u šéfa lepší pracovní náplň a zvýšení platu. Co si budeme povídat, 2.000 Kč měsíčně navíc mít nebo ne, to už je znát. Určitě akci doporučím známým.“

Jana

„Díky setkání s NLP jsem si konečně urovnala věci v hlavě a změnila zaměstnání. Taky jsem konečně ukončila dlouhý nefunkční vztah a našla si nového partnera. Docela mne překvapilo, jak rychle a snadno to šlo.“

Jaroslava



„Až na workshopu jsem zjistila, jak složitě někdy komunikuji. Naučila jsem se vyjadřovat jasně a stručně tak, jak to hlavně muži potřebují. Díky tomu jsem se ve vztahu hodně posunula a zjednodušila tak život sobě i partnerovi.“

Marie

„Na workshopu jsem si uvědomila, jak moc je důležitá volba správných slov a tón hlasu při mluvení. Hodně mi to pomohlo při práci a jednání s lidmi.“

Katka

Podívejte se také na podrobné vyprávění příběhů účastníků našich kurzů na webu www.zivotemlehceasradosti.cz



5. Opravdu se změny projeví okamžitě?

Ačkoliv se říká, že zázraky na počkání neexistují, v případě NLP se jedná o výjimku, které potvrzuje pravidlo. NLP je ne-skutečně rychlý, překvapivě jednoduchý a extrémně účinný způsob, jak okamžitě změnit to, co chcete. Jakmile pochopíte principy, seznámíte se s postupy a získáte jistotu v některých technikách, budete šokováni, jak snadno můžete pomoci sami sobě a jak jednoduše si lze zpříjemnit život.

6. Proč to (ne)zkusit?

Nemusíte se svěřovat s tím, co vás trápí. NLP vyhovuje i stydlivým a uzavřeným lidem, kteří nemají ani odvahu či chuť jít se se svým problémem svěřit třeba psychologovi. Je to přirozené, mnohdy se stydíme, nechceme nebo nám prostě není příjemné se svěřovat se svými pocity. V tomto je NLP ideální, protože při osvojení a používání technik NLP vůbec nemusíte nahlas vyslovit, jaký problém chcete konkrétně řešit. Stačí, když řeknete jen obecně, zda jde o strach, špatnou vzpomínku nebo potřebu posílit nějaký pocit a hned se můžeme dát do práce, aniž bychom zkoumali detaily.



7. Jaké kurzy se připravují pro rok 2020?

Prozatím jsou naplánována tato setkání:

Duben

17. 4. 2020 / 18:00–20:30 / Čajovna Na půdě, U Sv. Markéty
118, Strakonice

Nurolingvistické programování (NLP) – Naladte se na
hojnost s Tomášem Šklíbou

Květen

15. 5. 2020 / 18:00–20:00 / Čajovna Na půdě, U Sv. Markéty
118, Strakonice

Nurolingvistické programování (NLP) – Jak objevit nové a
skryté možnosti s Mirkem Šůsem

Kurzy setkání s NLP pořádáme každý měsíc, aktuální
informace najdete vždy na našich webových stránkách.

8. Kde se mohu zeptat na více informací?

Nejaktuálnější informace najdete na webu
www.zivotemlehceasradosti.cz

Na události se můžete přihlásit i přes náš Facebook
www.facebook.com/zivotemlehceasradosti

Setkání můžeme uspořádat i u vás, domluvíme se na e-mailu:
dagmar@zivotemlehceasradosti.cz

Jsem pro vás k dispozici i na telefonu:
+420 606 552 961

„Bůh nám dal ten nejvýkonnější počítač ve Vesmíru, mozek, ale už nám k němu nedař návod. NLP je příručka jak se s naším mozkiem naučit pracovat!“

Mirek Šůs
trenér trenérů NLP