

Hvad er NLP

Neuro Lingvistisk Psykologi

De europæiske samfund kalder vi ofte for "Informationssamfund". - Blandt andet er det udtryk for, at mange lever af - og for - at beskæftige sig med behandling og formidling af information. Det betyder samtidig, at der stilles større og større krav til vore evner til at formidle og kommunikere. - I stigende grad interesserer flere og flere mennesker sig da også for at udvikle deres evner på dette område.

En psykologi

NLP står for Neuro Lingvistisk Psykologi. - Det er en psykologi, hvor vi beskæftiger os med sammenhængen mellem tanker (neurologi) og sprog (lingvistik). - Hvordan vores tanker udtrykkes gennem vores ord, men også om hvordan vi kan påvirke vores egne og andres tankemønstre i en positiv retning gennem, at være bevidst om vores ordvalg.

NLP er en moderne psykologi, der svarer særdeles godt til det moderne samfund, hvor kravene til menneskene konstant forandres og øges.

NLP omfatter desuden en lang række teknikker til at ændre tanker i en mere positiv og ressourcefyldt retning, eller sagt på en anden måde: NLP er særdeles velegnet til, at få nye synsvinkler på tingene.

Studier af succes

NLP er skabt i midten af 1970'erne gennem at studere mennesker, som på deres egen måde var excellente. - Studier af mennesker som opnåede fremragende resultater inden for blandt andet kommunikation og terapi. - Men også personer som f.eks. Walt Disney.

NLP er altså en psykologi, som i sin filosofi bygger på idéen om, at mennesket fra naturens hånd er excellent og hvor vi, sammen og hver for sig, kan realisere hele vort potentiale. - NLP er meget velegnet til at frigøre de nødvendige ressourcer.

NLP indeholder en lang række af teknikker inden for kommunikation, forhandling, målsætning og personligt forandringsarbejde. - Hver for sig har de bevist deres evne til at assistere mennesker til at skabe den fremtid de ønsker.

Kommunikation

Kommunikation omfatter det, som foregår mellem os, men det handler også om det, der foregår indeni os. - I et informationssamfund er det meget naturligt at beskæftige sig med både den eksterne og sin egen interne (indre) dialog - Det er her NLP er interessant, fordi NLP naturligt beskæftiger sig med begge dele.

NLP handler om det, vi alle sammen går rundt og gør - hele tiden! - NLP beskriver, hvordan vi kommunikerer med hinanden, og den sammenhæng der er mellem vores tanker og vores kropssprog og adfærd. - NLP handler også om vores indre kommunikation i form af de indre billeder, lyde, kropsfornemmelser og selvsnak, som hele tiden foregår inden i os.

Forandrer vores handlinger

NLP hviler på et grundlag om, at vi hver for sig er ansvarlige for det, som sker i vort liv, og at vi gennem at forandre os selv forandrer de faktiske handlinger. - Det er faktisk muligt at ændre sine tanker og indgroede overbevisninger om, "hvad jeg er værd".

Overbevisninger bygger på gamle erfaringer, hvor vi, baseret på gamle beslutninger i særlige situationer, gang på gang har bekræftet os selv i rigtigheden af en opfattelse. - Men det betyder ikke nødvendigvis, at de gamle opfattelser (overbevisninger) er rigtige og sande. - Måske var de rigtige på et tidspunkt i fortiden, men er de også rigtige nu? - Du kan ændre dine tanker – din oplevelse af - hvad der er muligt. Det gøres ved at tænke på de gamle oplevelser på en ny måde.

Respekt for andre

I NLP lærer vi at respektere andre som de er. - Det gøres i erkendelsen af, at netop deres forskellighed betyder, at andre mennesker rummer ressourcer, som vi kan lære noget af.

NLP lærer os at gå på opdagelse og finde ud af, at der, her i livets laboratorium, altid er mere at lære. - Teknikkerne i NLP har bevist deres evne til at assistere mennesker til at forandre det, som de tror om sig selv og som begrænser dem i at kreere det liv, som de inderst inde gerne vil have.

NLP kan bruges effektivt overalt, hvor der er brug for godt samarbejde, service og kommunikation. - Det vil sige over alt i samfundet.

Mange vælger at anvende NLP til, at opnå en endnu større personlig udvikling eller som et terapeutisk redskab, til styring af de uomgængelige forandringsprocesser. – Til, at formulere og opfylde målsætninger. - NLP er særdeles velegnet til udvikling af strategier og målsætning for individer og organisationer.

Gennemprøvet system

NLP er et grundigt gennemtænkt og afprøvet system, som beskriver den måde, vi mennesker fungerer på. - NLP indeholder redskaber til at kunne "bygge de nødvendige broer" mellem mennesker.

NLP handler også om, hvordan vi mennesker hver især har vores egen indre model af omverdenen og de muligheder den byder på. - En model, der indeholder tanker der styrker os og

giver os energi, såvel som begrænsende tanker - Altså støttende og begrænsende overbevisninger.

NLP indeholder en lang række teknikker, der kan assistere os med at udvide denne indre model, således at vi er i stand til at ændre de begrænsende overbevisninger og derigennem få endnu flere valgmuligheder i vores liv.

Kilde

Nlp-Foreningen Danmark