9 NLP předpokladů, které změní váš život

NLP ACADEMY

Dobrý den,

rozhodla jsem se napsat tento e-book pro všechny osoby, které se chtějí ve svém životě posunout dál a zajímá je, jak jim v tomto ohledu může pomoci Neuro-lingvistické programování.

Pokud chcete začít jakkoliv měnit a transformovat svůj život požadovaným směrem, tak je potřeba, abyste si nejprve uvědomili všechny své vnitřní limity, které vám ve změně brání a našli způsob, jak je odstranit.

A právě zde vám mohou pomoci NLP předpoklady, které popisuji v tomto e-booku.

Přeji vám příjemné čtení

Ing. Jitka Ďuricová
Mezinárodně certifikovaný trenér NLP a New Code NLP
Centrum systemiky a NLP s.r.o.

www.nlpacademy.cz
www.systemika-nlp.cz
www.nlpkurzy.cz

Úvod do předpokladů

Richard Bandler a John Grinder při vytváření Neuro-lingvistického programování čerpali z různých disciplín včetně teorie systémů, kybernetiky, transformační gramatiky, obecné sémantiky a logického pozitivismu, nemluvě o mnoha oblastech terapie, které studovali. Přitom přijali mnoho základních konceptů těchto různých přístupů, které spojili do toho, co dnes známe pod pojmem “NLP předpoklady”.

Vzhledem k tomu, že se NLP od doby svého vzniku postupně rozrůstalo o další začleňované části, tak se počet předpokladů začal navyšovat. Aktuálně jich můžeme najít až okolo 20.

Já jsem se rozhodla pro tento e-book vybrat z nich **9 nejdůležitějších**, jejichž znalost může změnit váš způsob vnímání jednotlivých situací, zajistit lepší komunikaci s druhými osobami a dodat do vašeho života všechno, co potřebujete pro svůj osobní úspěch a dosažení požadovaných výsledků.

Skvělé na všech předpokladech je, že se jedná o jasné a stručné výroky, které se snadno pamatují a používají.

Co je „předpoklad“?
Když něco předpokládáme, tak to bereme jako dané. Nepotřebujeme k tomu důkazy. A přesně takové je to i v případě NLP předpokladů.

Každý z předpokladů nese svoji vlastní zprávu. Avšak při vzájemném propojení všech předpokladů dostáváme na sobě závislou matici myšlení.

Pokud vás NLP předpoklady zajímají, tak si přečtěte tento e-book, kde vám je budu postupně představovat včetně toho, jak souvisejí s celým modelem NLP i s jednotlivými technikami.

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

01 | Mapa není teritorium

Uvedený předpoklad je srdcem celého Neuro-lingvistického programování, i přestože je jeho vznik obvykle připisován Alfredu Korzybskému (1879-1950), zakladateli generální sémantiky.

Mapa toho, co se okolo nás děje, je založena na tom, co a jak v daném okamžiku vnímáme. Jsou to naše smysly a způsob vnímání, které určují, čeho si všímáme a jak danou situaci zpracováváme.

Tato metafora je postavena na velmi podobném principu jako jídelní lístek, který sice popisuje jednotlivá jídla, ale není to jídlo samotné. A je jen na našich představách, co konkrétního si po jeho přečtení v hlavě vykreslíme.

"Mapa" je naše mysl a vlastní vnímání.

"Teritorium" je realita, fyzický svět, který existuje nezávisle na naší zkušenosti.

Nikdo z nás nechce žít ve světě fantazie. Raději věříme, že vidíme svět takový, jaký opravdu je. Hodně lidí považuje svou vnitřní mapu za opravdový odraz reality, ale ve skutečnosti je to pouze jedna interpretace.

Slyšeli jste někoho říkat, že je mu neskutečné teplo, zatímco vám byla zima?

Říkal vám někdo, že to je snadné, zatímco vám to přišlo komplikované či namáhavé?

Všimli jste si někdy věcí, které jiní lidé vůbec nezaznamenali?

Uvedené otázky jsou jen malým příkladem toho, jak si každý z nás vytváří svůj model světa.

Z jakého důvodu je to důležité?

- Tento předpoklad nám dává možnost „změnit svět", ve kterém žijeme tím, že si v něm budeme všímat jiných věcí. Třeba tak, že změníme svoje přesvědčení a podíváme se na věci z jiného úhlu pohledu.

Na předpokladu „Mapa není teritorium" je založený NLP komunikační model, který vysvětluji ve **webináři „Seznámení s NLP"**.

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

02

Každý z nás má svůj vlastní model světa

Řada lidí má tendenci domnívat se, že ostatní lidé jsou stejní jako oni. Jestliže však známe předpoklad „Mapa není teritorium“, tak následkem toho víme, že každý z nás má svůj vlastní vnitřní model světa.

Naše vnitřní reprezentace světa je založena na našich zkušenostech, hodnotách, přesvědčeních a našich filtrech. Vzhledem k tomu, že každý je máme jiné, tak i naše modely světa se budou odlišovat, což vede k odlišnému přemýšlení i chování.

Pokud by 10 lidí četlo stejnou knihu, tak si každý z nich bude trochu jinak představovat jednotlivé postavy, prostředí nebo popisované aktivity. A podobně je to i s jinými oblasti jako je názor na politiky, vztahy, jídlo...

Jak reagujeme v jednotlivých situacích je založeno na našem subjektivním vnímání. My vždy známe jen svoji verzi reality. Přirozeně se domníváme, že právě naše verze je ta správná. Často, když dochází mezi lidmi ke konfliktům či hádkám, tak je to způsobeno právě jejich odlišnými mapami světa.

Z jakého důvodu je to důležité?

- Pokud nesouhlasíme s názory druhých lidí, tak je potřeba pochopit jejich mapu světa. Následně můžeme hledat jiná řešení a možnosti, které budou do jejich mapy světa zapadat.

- Odlišné mapy světa druhých osob bychom měli respektovat a akceptovat. Neznamená to, že s nimi musíme souhlasit. Ale pokud si je uvědomíme, tak snáze dokážeme pochopit odlišnosti jejich chování od našeho.

Neuro-linvistické programování má celou řadu nástrojů, které nám pomáhají měnit naše mapy světa. Více informací o těchto nástrojích získáte **zde.**

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

03 | Nelze nekomunikovat

Pokud mluvíme, tak je naprosto jasné, že komunikujeme. Důležité je však vědět, že působíme na své okolí vším, co děláme. A komunikujeme i v případě, že nic neříkáme. Ať už si to uvědomujeme nebo ne.

Mysl a tělo je propojený systém, a proto naše myšlenky ovlivňují naší fyziologii, což se projevuje na naší neverbální komunikaci. Pokud budeme mít špatnou náladu, tak se toto nastavení naší mysli projeví i na našem těle.

Představte si situaci, kdy sedíte na poradě či jinde ve skupině a všichni účastníci poslouchají osobu, která něco sděluje či vysvětluje. Dobrým pozorováním a čtením neverbální komunikace dokážeme rozeznat nastavení (souhlas, nesouhlas, údiv, naštvanost…) jednotlivých osob vůči tématu.

Naše neverbální komunikace je v některých případech dokonce silnější než komunikace verbální.

Pokud je v rozporu CO říkáme, s tím JAK to říkáme a JAK reaguje naše tělo, tak větší vliv na druhé osoby má komunikace neverbální.

Z jakého důvodu je to důležité?

- Pokud se nacházíme ve společnosti druhých lidí, tak bychom měli vědět, že jim o sobě sdělujeme hodně věcí, aniž bychom cokoliv řekli.
- Je dobré si uvědomovat, jak v danou chvíli působíme na druhé osoby a co konkrétně tím komunikujeme. A dbát na soulad naší verbální a neverbální komunikace.
- Na druhé straně se můžeme hodně dozvědět k ostatních tím, že budeme detailně pozorovat druhé osoby a všímat si toho, co nám skutečně „říkají“ svou neverbální komunikací.

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

04

Význam komunikace je v odpovědi, kterou dostáváte

Většina z nás se už v životě dostala do situace, kdy někdo – z našeho úhlu pohledu – špatně pochopil a interpretoval to, co jsme řekli. Často jsme se z toho důvodu cítili naštvaní či dokonce rozčilení.

Dochází k tomu z důvodu, že zpráva, kterou chceme druhým předat, není z jejich strany stejně pochopena.

Nyní již víte z minulých předpokladů, že každý z nás má svoji mentální „mapu světa“, která se trochu odlišuje od mapy jiných lidí. Každý z nás má jinak nastavené filtry, které určují naše zaměření pozornosti a všímání si odlišných věcí v daném okamžiku na základě toho, co je pro nás důležité, čemu věříme, jaké máme osobní znalosti, dovednosti a zkušenosti.

Způsob, kterým můžeme posoudit efektivitu naší komunikace není v tom, co jsme měli na mysli, ale podle toho, jak to druhá osoba pochopila.

Z jakého důvodu je to důležité?

- Tento předpoklad nám říká, že zodpovědnost za jasnost a srozumitelnost sdělení záleží především na nás.

- Pokud druzí lidé nereagují takovým způsobem, jakým jsme očekávali nebo neprovedou správně požadované pokyny, tak je potřeba se zaměřit na svoje chyby v komunikaci a najít lepší cestu k vyjádření svého požadavku.

NLP má k dispozici techniky, které Vám umožní zlepšit vzájemnou komunikaci s druhými osobami, umět číst neverbální komunikaci či pracovat efektivně s jazykem pomocí NLP jazykových vzorců. Všechny tyto oblasti se můžete naučit jak na **prezenčním NLP výcviku**, tak na **online NLP výcviku.**

Více informací o výcvicích zde

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

05

Základem každého chováním je pozitivní záměr

Občas se stává, že nerozumíme a nechápeme druhé osoby a ani to, z jakého důvodu dělají určité věci. Odpověď se nachází v jejich mysli, kdy lidé dělají věci, které jim něco pozitivního přináší. I zdánlivě negativní chování lze vysvětlit tímto způsobem.

Z jakého důvodu lidé kouří, i přestože vědí, že kouření škodí zdraví?

Z jakého důvodu se někteří lidé opijí na vánočním večírku, i když vědí, že je druhý den bude bolet hlava?

Ano, odpovědí na tyto a podobné otázky je pozitivní záměr, který je s daným chováním spojený.

Lidské chování není nahodilé. Vždy se za ním skrývá účel, důvod a pozitivní záměr, který je spojen s první realizací daného chování. Opakováním daného chování se z něj stává návyk. Což vede k tomu, že původní pozitivní záměr, který vedl ke vzniku daného chování již není relevantní. V tuto chvíli je však již chování většinou mimo naši vědomou kontrolu.

Z jakého důvodu je to důležité?

- Tento předpoklad je jedním z těch, které vám mohou dát úplně jiný pohled na život a naplánované osobní změny.

- Pokud chceme provést změnu chování a návyků u sebe či u klienta, tak je důležité nejprve identifikovat pozitivní záměr tohoto chování. Jakmile se vám to povede, tak stačí najít a zavést do svého života chování, které má stejný pozitivní záměr a přitom zároveň povede ke splnění požadovaného cíle .

NLP disponuje celou řadou změnových technik, přičemž New Code NLP pracuje velmi cíleně s identifikací pozitivního záměru a s následným nalezením nových alternativních chování, které tento pozitivní přínos zajistí. Konkrétní techniky New Code NLP se můžete naučit **zde.**

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

06

Lidé dělají nejlepší rozhodnutí, která mají k dispozici

Tento předpoklad úzce souvisí s již dříve zmiňovaným předpokladem „Za každým chováním je pozitivní záměr“ a říká, že lidé si volí vždy tu nejlepší variantu, kterou mají v danou chvíli k dispozici.

Jakékoliv chování, ačkoliv se nám může zdát někdy zvláštní či divné, bylo tou nejlepší možností, jakou dokázala daná osoba v ten moment – s ohledem na svoji životní historii, znalosti, přesvědčení, hodnoty a zdroje – zvolit.

Když se z odstupu podíváme na jejich situaci, tak můžeme najít jiné a možná i lepší cesty, než je ta, jež si zvolili. Ale oni pravděpodobně v danou chvíli tuto možnost neviděli nebo si nebyli jisti, zda jsou schopni ji zvládnout.

Jestliže se ohlédneme i za svými minulými rozhodnutími a provedenými kroky, tak v současnosti můžeme vidět jiné a vhodnější varianty, které jsme však v daném okamžiku k dispozici neměli. A možná by jiní lidé byli schopni v danou chvíli reagovat a rozhodovat se lépe, než jsme to v té době uměli my.

Vždy se jedná o konkrétní situace, čas a podmínky. Pokud by cokoliv bylo jinak, tak mohlo dojít k volbě jiné varianty. Možná nám v daném okamžiku chyběl přístup k interním či externím zdrojům nebo jsme neměli dostatek informací či čehokoliv jiného.

Z jakého důvodu je to důležité?

- Pokud přijmeme, že ostatní neměli v danou chvíli k dispozici možnosti, které bychom měli za stejných okolností my, tak se zlepší naše porozumění a pochopení druhých lidí.

- V případě, že si sami u sebe uvědomíme, že naše minulá rozhodnutí a činy jsme dělali nejlépe, jak jsme v dané situaci byli schopni, tak si přestaneme vyčítat, co a jak jsme byli bývali měli udělat jinak.

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

07

Neexistuje neúspěch, existuje pouze zpětná vazba

Každý z nás se v dětství učil nové věci na základě tohoto principu. Třeba stání nebo chůzi. Zkusili jsme různé možnosti, jak si stoupnout či chodit. A pokud nám tento způsob fungoval, tak jsme v něm pokračovali. Pokud ne, tak jsme hledali jiné možnosti, jak svého cíle dosáhnout. Ani na chvíli jsme to nebrali jako selhání, ale byla to pouze informace, že je potřeba hledat jiné varianty, které nás k požadovanému výsledku dovedou.

Vlivem ostatních lidí a vnějších událostí jsme se postupně dostali do situace, kdy jsme se začali vyhýbat neúspěchu. A bát se toho, že se nám nebude dařit tak, jak bychom si přáli. A často také toho, jak to bude vnímat naše okolí.

Chtěli jsme být úspěšní hned při prvním pokusu, abychom ukázali, že my to dokážeme. Máme na to a zvládneme to. Ale to se vždy nedaří, což často vede ke zklamání a negativnímu vnímání sebe sama.

Přitom lidská historie je plná významných žen i mužů, kteří uspěli jen díky tomu, že se nevzdali po opakovaných pokusech.

Typickým příkladem lidí, kteří umí tento předpoklad aplikovat do praxe, jsou vynálezci.

Z jakého důvodu je to důležité?

- V případě, že nejdete do určitých aktivit, protože se obáváte možného „selhání“, tak se vzdáváte příležitostí, které vám jsou k dispozici.

- Jestliže se vám něco nedaří hned tak, jak byste si to představovali, tak se nikdy na tuto situaci nedívejte jako na selhání. Dívejte se na ni jako na zpětnou vazbu, která vás nasměruje na jinou cestu k vašemu úspěchu.

V rámci výcviků **NLP Premier Practitioner** a **NLP Practitioner ON-LINE** detailně vysvětluji, jak lze díky praktické aplikaci tohoto předpokladu zabránit vzniku limitujícího přesvědčení, které je sebe sama naplňující a ve finále rozhoduje o tom, zda budeme nebo nebudeme úspěšní.

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

PŘEDPOKLAD

08

Jestliže vám něco nefunguje, tak dělejte něco jiného

Jak už víme, tak neexistuje neúspěch. Existuje jen zpětná vazba, která nám říká, kdy je potřeba provést v našem životě změnu. Pouze zpětná vazba však k úspěchu nestačí, protože pokud neupravíme svoje chování, tak požadovaného výsledku nedosáhneme.

Jestliže máme určitá chování nebo myšlenky, tak nás vedou k určitým výsledkům. Dělat věci stejně a očekávat jiné výsledky je nereálné. Pokud tedy to co děláme a jak přemýšlíme, nevede směrem, kterým chceme jít, tak je potřeba něco změnit a začít věci dělat jinak.

Není na tom nic překvapivého. Přesto celá řada lidí postrádá flexibilitu v chování a dělají stále to samé.

Představte si situaci, kdy přicházíte v noci domů a nemáte dostatek světla na to, abyste viděli, jaký klíč do zámku dáváte. Vezmete z celého svazku jeden, který podle vás odpovídá požadovanému zámku a vyzkoušíte, jestli funguje. Pokud ne, tak pravděpodobně již tento klíč znovu zkoušet nebudete a vyberete jiný.

Typickým příkladem je, když se snažíme druhé osobě vysvětlit něco, co nechápe. A my místo, abychom danou věc začali vysvětlovat jinak, tak budeme zvyšovat hlas. Tím však požadovaného výsledku nedosáhneme. A podobná situace může nastávat i v celé řadě jiných situací.

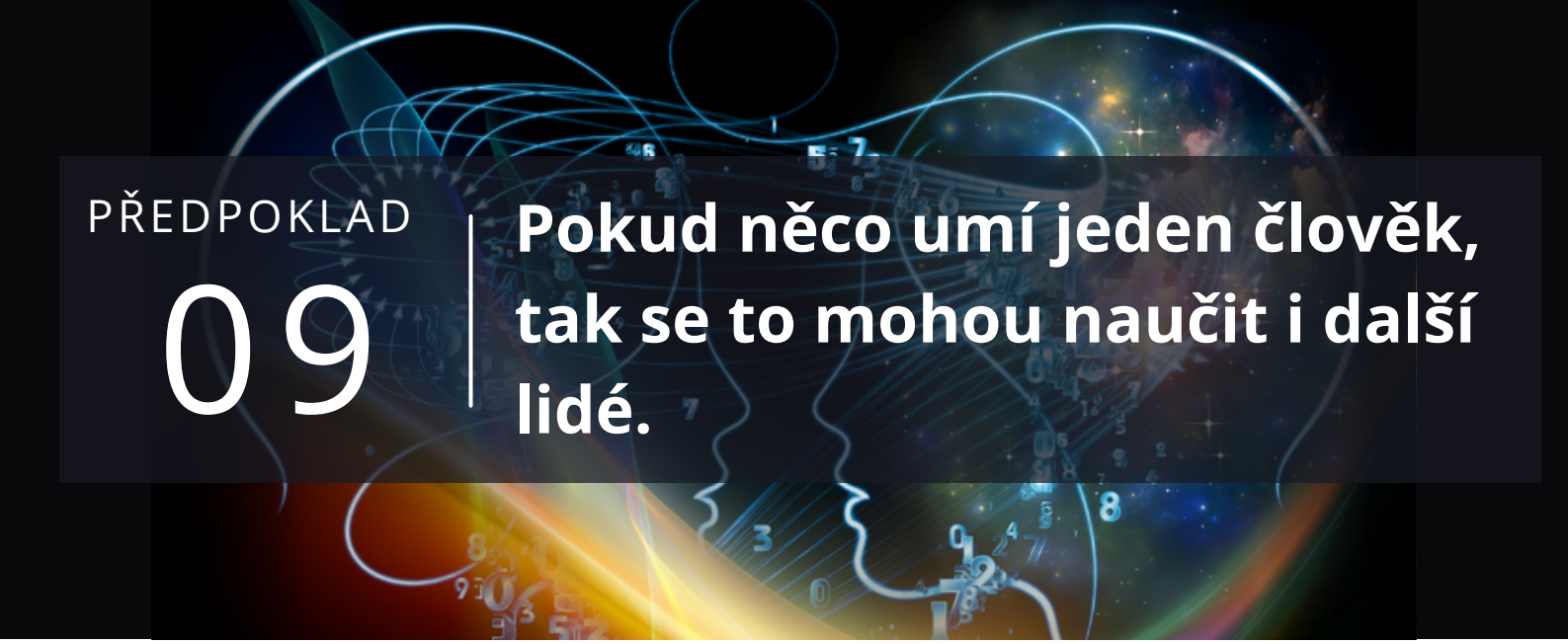
„Pokud budeme stále dělat to, co jsme dělávali, tak budeme stále dostávat to, co jsme dostávali.“

Někdy se nám naše nápady, myšlenky či aktivity mohou zdát výborné. Pokud však nepřinášejí požadované výsledky, tak je nutné je zahodit a najít a aplikovat jiné.

Z jakého důvodu je to důležité?

- Je naprostou ztrátou času opakovat minulé chyby místo toho, abychom okamžitě hledali nové způsoby, jak věci dělat.
- Flexibilita v přemýšlení a chování je základní součástí toho, abychom dostávali výsledky, které očekáváme.
- Pokud jsme nějakou věc zkusili a nepřináší nám požadované výsledky, tak je potřeba udělat změnu.

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz



PŘEDPOKLAD

09

Pokud něco umí jeden člověk, tak se to mohou naučit i další lidé.

Základem tohoto předpokladu je povzbudit nás ke zvýšení našeho výkonu a překonat bariéry ohledně toho, co věříme, že pro nás je či není možné dokázat.

Není to jenom strach ze selhání, který nám občas brání se pustit do akce, ale také naše vnitřní limity, jež jsme si nastavili ve své hlavě. Ve skutečnosti však žádné podobné limitace nemáme, a naopak v sobě máme celou řadu neodhalených zdrojů.

Klasických příkladem, že tento předpoklad funguje, je běh na jednu míli, o kterém hovořím na **Seznámení s NLP**.

Naše přesvědčení o tom, co si myslíme, že dokážeme jsou sebe sama naplňující. Pokud si totiž myslíme, že něco dokážeme, tak budeme vyvíjet potřebnou aktivitu k tomu, abychom to zrealizovali.

V případě, že se budeme domnívat, že na to nemáme, tak nebudeme dělat ani potřebné kroky, což povede k tomu, že opravdu požadovaného výsledku nedosáhneme.

Někdy stačí odstranit limitující přesvědčení, dodat další zdroje a můžeme dokázat věci, o kterých jsme v minulosti jen snili.

Navíc tento předpoklad je základem celého NLP, protože na něm stojí proces modelování dokonalosti, na kterém Neuro-lingvistické programování vznikalo.

Pokud chceme být stejně dobří, jako jsou lidé, jež jsou ve zvolené oblasti naprosto výjimeční, tak je možné namodelovat jejich vzorce a postupy myšlení, chování, přesvědčení, hodnot a jejich vnímání sebe sama.

Samozřejmě existují určité hranice toho, co můžeme dokázat např. z fyzických důvodů, ale přesto je síla tohoto předpokladu tak velká, že ho dělá jedním z nejvýznamnějších.

Znáte modelování? Víte, na jakých princi-pech funguje? Zajímalo by vás to? Pokud vás modelování zajímá, tak se přihlaste na náš **webinář Modelování dokonalosti**.

Více informací zde

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

Pokud se Vám e-book líbil a rádi byste se dozvěděli více o Neuro-lingvistickém programování, tak se:

- přidejte k naší FB skupině **Změňte svůj život s NLP**
- podívejte se na bezplatný webinář **Seznámení s NLP**
- projděte naše stránky **www.nlpacademy.cz**, **www.systemika-nlp.cz** a vyberte si kurz či výcvik, který bude plně vyhovovat vašim potřebám

Pokud byste potřebovali s čímkoliv poradit nebo se doptat, tak jsem k dispozici na e-mailu či telefonu:

e-mail: **duricova@systemika-nlp.cz**
mobil: **+420 724 256 055**

Ing. Jitka Ďuricová
Mezinárodně certifikovaný trenér NLP a New Code NLP
Centrum systemiky a NLP s.r.o.

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

Vzdělávejte se s námi a mějte vždy přístup k novým informacím, díky kterým se budete stále posouvat v jakékoliv oblasti svého života.

Vyberte si takové vzdělávání, které je pro vás tím nejvhodnějším:

1. NLP Premier Practitioner

Určeno pro všechny, kteří chtějí umět prakticky aplikovat NLP do svého života, plnit si své vize a cíle.

>> 15 dní, které navždy změní váš život a pomohou vám nastartovat úspěch

>> Získáte kompletní know-how pro práci se sebou, s klientem, s ostatními osobami i s firmou

Více informací zde

2. NLP Practitioner ON-LINE

Určeno pro všechny, kteří nemají tolik času docházet na prezenční studium, ale přesto se chtějí vzdělávat a růst.

>> Budete mít přístup k nahraným videím a jednou týdně se společně sejdeme na videokonferenci.

>> Cena je díky online prostředí o polovinu nižší než NLP Premier Practitioner

Více informací zde

3. Základy Neuro-lingvistického programování

Určeno pro všechny, kteří chtějí poznat jednotlivé oblasti Neuro-lingvistického programování.

>> Získáte celkový přehled o tom, co NLP může nabídnout jak Vám, tak Vašemu okolí, rodině či firmě.

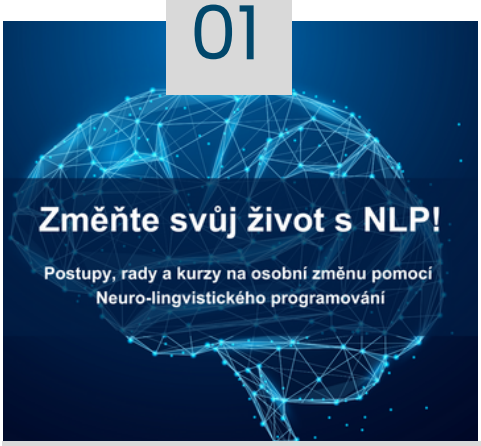
>> Vyzkoušíte prakticky aplikovat několik vybraných NLP technik a jazykových vzorců.

Více informací zde

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz

Líbil se vám e-book a rádi byste se dozvěděli více o Neuro-lingvistickém programování?

01



Přidejte se do skupiny: "Změňte svůj život s NLP"

>> Bezplatné informace, návody a techniky, které vám pomohou k osobní změně

>> Odkazy na zajímavá videa, články a knihy, a také na recenze vybraných knih

>> Informace o připravovaných akcích, kurzech, webinářích a novinkách

Chci se k vám přidat

02

Podívejte se na webinář ZDARMA "Seznámení s NLP"

>> Odhalte, co se skrývá pod názvem “Neuro-lingvistické programování“

>> Dozvíte se, jak vám NLP může pomoci v osobním i pracovním životě

>> Odhalíte tajemství technik a metod, které můžete snadno aplikovat sami na sebe i na ostatní pro dosažení úspěchu v jakékoliv oblasti

Chci se registrovat

03

Absolvujte naše Mezinárodně certifikované výcviky

>> Nejprodávanější mezinárodně certifikované výcviky Neuro-lingvistického programování

>> Zahrnují kompletní znalosti a dovednosti potřebné pro práci se sebou i s klienty

>> Získáte kontrolu nad svým životem, kariérou, zdravím či finanční situací

>> Jednoduché techniky založené na principu fungování lidského mozku

Více informací o NLP Academy

Copyright © 2023 Centrum systemiky a NLP s.r.o. | All rights reserved | www.nlpacademy.cz