

Osnovne pretpostavke NLP-a (2. dio)

Kao što sam istaknula u prošlom nastavku male NLP škole, pretpostavke NLP-a predstavljaju osnovni vrijednosni okvir, stavove koji daju pravi smisao tehnikama i alatima koje u NLP-u koristimo. Bez usvojenih pretpostavki NLP može djelovati hladno i neosobno, a to nije njegova prava priroda

Vjerojatno najvažniji cilj NLP-a jest da vas potakne da preuzmete u potpunosti odgovornost za svoj život i svoje djelovanje. To nije uvijek najlakše, no dugoročno donosi najviše zadovoljstva – i slobode! Neka vam u tome pomognu i sljedeće pretpostavke...

Značenje komunikacije je odgovor koji dobivamo!

Potpuno prihvaćanje ove pretpostavke zasigurno će vašu komunikaciju s drugima učiniti mnogo učinkovitijom. Što ona znači? Kad god nešto kažemo, napišemo, pokažemo nastojimo najbolje što znamo izraziti ono kako bismo htjeli da nas drugi razumiju. Budući da druge uključene osobe nemaju načina znati što je u našim mislima, ono što od nas čuju tumače u skladu sa svojim trenutnim stanjem, svojim pretpostavkama o nama i o tome što oni misle da smo htjeli reći – to se može poklopiti s onime što smo izrazili, ali ne mora (što nam sve stoji na putu razumijevanja pročitajte u sljedećem nastavku Male NLP škole). To znači da tek kad dobijemo odgovor, reakciju druge strane možemo znati što smo iskomunicirali. Važno je da primi-

jetite da to nikako ne može naš sugovornik, jer samo mi znamo što smo htjeli reći. Odgovor nam omogućuje da prilagodimo svoju komunikaciju, damo pojašnjenje i tako se pobrinemo da se razumijemo. Nažalost, u svakodnevnoj komunikaciji često smo skloni optužiti druge da nas ne razumiju, ne prihvaćajući da je to naša odgovornost. A što ako smo mi sugovornik, tj. ako smo mi s druge strane (primateljci poruke)? Želite li biti uistinu uspješni komunikatori, prihvatite da je i u tom slučaju odgovornost za razumijevanje na vama i provjerite jeste li dobro razumjeli izrečeno. Ova je pretpostavka posebice važna kad prenosimo (delegiramo) poslove ili kad smo u poziciji da nam netko daje zadatke. Ako obje strane provjere imaju li „istu sliku“ o tome što je potrebno učiniti, smanjit će se pogreške i povećati uspješnost, a time i zadovoljstvo svih.

Imate sve resurse potrebne za uspjeh – što god možete zamisliti, možete i ostvariti!

Ova vrlo osnažujuća pretpostavka nije uvijek laka za prihvatiti. U potpunosti pripada u kategoriju pozitivnog razmišljanja, no

kad ljudi shvate da to ujedno znači da nemamo podlogu za naše izgovore i odgađanja, počinju se javljati sumnje je li to baš tako. To ne znači da u svakom času možete učiniti ili stvoriti bilo što na ovom svijetu, već da imate potencijal za to, da možete otkriti što vam je potrebno i to naučiti, izvršebati, pronaći, na bilo koji način unijeti u svoj život. Neke stvari neće biti moguće postići preko noći, no i dalje imate sve resurse da ostvarite sve što želite. Sjetite se toga sljedeći put kad posustanete.

Svako ponašanje motivirano je pozitivnom namjerom!

Ljudi u svakom trenutku djeluju najbolje što znaju da bi zadovoljili svoju namjeru. Pa kako onda vidimo oko sebe toliko lošeg, neodgovarajućeg ponašanja? Razlog tome je što uglavnom nismo svjesni namjere koja se skriva iza ponašanja, pa počesto ponašanje bude potpuno suprotno onome što želimo postići. Uzmimo primjer iz poslovnog života: novi član tima želi da ga ostali prihvate i da se što bolje uklopi (namjera). Iz dana u dan rado ode po kavu, usput doneše i kakvo pecivo, prijavljuje se za svaki pomoćni posao (ponašanje). No, kolege ga sve više izbjegavaju, i misle da je potpuna pogrešna procjena da ga se zaposli (dok nastoji ugoditi kolegama ne stigne obaviti posao – neponašanje). Na kraju su svi imali dobru namjeru, no nitko nije zadovoljan rezultatom. Ova nam pretpostavka govori da trebamo razlučiti ponašanje od namjere, i ako ponašanje nije dobro, pronaći nove načine kako ćemo zadovoljiti namjeru

koja je pozitivna.

Um i tijelo su isti sustav!

Danas smo svi manje-više svjesni da naše misli (um) djeluju na naše tijelo i obratno. Svi znamo da će brige i problemi prouzročiti stres, a da to može dovesti čak i do fizičke bolesti. Rjeđe ovu pretpostavku dovodimo u vezu s neverbalnom komunikacijom, a tu je njezin značaj jako velik. Naime, naše tijelo odražava naše misli kroz geste, mimiku, tonalitet glasa, boju kože i ostale fiziološke reakcije. Upravo je to razlog zašto je neverbalne signale teško prikriti, odnosno teško je misliti jedno, a tijelom govoriti drugo (riječima to možemo puno lakše). Tijelo pripada našem nesvjesnom umu i izravno odražava naše misli i pažljivi promatrač lako će uočiti neusklađenost naših riječi i neverbalnih signala. Vježbanje primjećivanja neverbalnih signala vrlo je vrijedno.

Ako uvijek radite ono što ste i dosad radili, dobit ćete ono što ste dosad dobivali. Ako to nije ono što želite – radite nešto drukčije. Još je Einstein rekao da je definicija gluposti raditi isto i očekivati drugačiji rezultat.

A opet, s vremena na vrijeme uhvatimo sami sebe da radimo upravo to. Pronalazimo opravdanja, čak se i pojačano trudimo, sve u nadi da nećemo ništa morati mijenjati, da će se stvari nekako same promijeniti. Umjesto da (uzalud) čekate, uzmite stvari u svoje ruke, preuzmite odgovornost i promijenite ono s čime niste zadovoljni!



Gordana Kastropeli
www.format-in.hr

Još je Einstein rekao da je definicija gluposti raditi isto i očekivati drugačiji rezultat. A opet, s vremena na vrijeme uhvatimo sami sebe da radimo upravo to...