

David Molden & Pat Hutchinson

εξαιρετικό

NLP

 **eco
nomia**
PUBLISHING

Τι γνωρίζουν, τι κάνουν και τι λένε
οι πιο πετυχημένοι άνθρωποι



εξαιρετικό

NLP

Τι γνωρίζουν, τι κάνουν και τι λένε
οι πιο πετυχημένοι άνθρωποι

David Molden και Pat Hutchinson

Τίτλος Πρωτοτύπου: brilliant NLP: *What the most successful people know, do and say*

© Copyright: Pearson Education Limited 2008

This translation of BRILLIANT NLP – WHAT THE MOST SUCCESSFUL PEOPLE KNOW, DO AND SAY 01 Revised Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited

ISBN: 978-960-8386-86-0

© Εκδόσεις ΚΕΡΚΥΡΑ Α.Ε.-economia PUBLISHING

1η έκδοση για την ελληνική γλώσσα: Απρίλιος 2009

Παραγωγή: εκδόσεις ΚΕΡΚΥΡΑ – economia PUBLISHING

Συντονισμός έκδοσης: Φανή Καραφύλλη

Μετάφραση: Σοφία Σαββουλίδου

Διόρθωση: Λίτσα Αχλίου

Σελιδοποίηση: MULTIMEDIA Α.Ε.

Κεντρική διάθεση



Εκδόσεις ΚΕΡΚΥΡΑ: Βλαχάβα 6-8, 105 51 Αθήνα

Τηλ.: 210- 3314.714, fax: 210-3230.338

www.economia.gr, bookstore@economia.gr

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή σε άλλη διασκευή, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη και του συγγραφέα.

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	ix
Εισαγωγή	xi
1 Σχεδιάστε το δρόμο σας προς την επιτυχία	1
2 Μην πιστεύετε όλα όσα ακούτε!	23
3 Σκεφθείτε τι χρειάζεται να κάνετε για να νιώθετε υπέροχα	31
4 Οργανώστε τον τρόπο σκέψης σας για επιτυχημένα αποτελέσματα	57
5 Χρησιμοποιώντας την αρμονική επαφή για τη δημιουργία πετυχημένων σχέσεων	73
6 Ο αντίκτυπος των λέξεων	95
7 Αφαιρέστε τα προγράμματα που δεν θέλετε	109
8 Φανταστικά αποτελέσματα	117
9 Υιοθετώντας τις πεποιθήσεις στις οποίες βασίζεται το NLP	129
10 Σύνοψη πρόσθετων τεχνικών του νευρογλωσσικού προγραμματισμού	143
Συμπέρασμα	157

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας βοήθησαν και μας στήριξαν στη συγγραφή αυτού του βιβλίου, τους φίλους, τις οικογένειές μας και την εκδοτική ομάδα της Pearson Education. Υπάρχουν ακόμη πολλοί άνθρωποι που βοήθησαν ώστε να κρατάτε αυτό το βιβλίο στα χέρια σας. Είναι όλοι αυτοί που αναφέρονται στο βιβλίο με διαφορετικά ονόματα φυσικά και οι οποίοι πέτυχαν τόσο σπουδαία πράγματα χάρη στο NLP. Στόχος μας είναι να μπορέσετε και εσείς να βιώσετε υπέροχες εμπειρίες με τη δύναμη του NLP (νευρογλωσσικού προγραμματισμού).

Εισαγωγή

Το NLP (νευρογλωσσικός προγραμματισμός) μπορεί να αλλάξει τη ζωή σας. Πρόκειται για μια σημαντική δύναμη που προωθεί την αλλαγή και αυτό είναι κάτι που το ξέρουμε, γιατί το είδαμε να συμβαίνει σε πάρα πολλούς ανθρώπους εδώ και αρκετά χρόνια.

Είδαμε ανθρώπους που χρησιμοποιώντας το NLP κατάφεραν να κάνουν πραγματικότητα τα όνειρά τους και να πετύχουν σπουδαία πράγματα. Για παράδειγμα, υπάρχουν άνθρωποι που μπόρεσαν να αντιμετωπίσουν με επιτυχία δύσκολες επαγγελματικές και προσωπικές καταστάσεις, διευθυντές που κατάφεραν να υλοποιήσουν ριζικές αλλαγές στις εταιρείες τους, ζευγάρια που βρήκαν την ευτυχία όταν συνειδητοποιήσαν τι είναι πραγματικά σημαντικό γι' αυτούς, δάσκαλοι που ανακάλυψαν νέους τρόπους για να ωθήσουν τα παιδιά στη μάθηση, επιχειρηματίες που διευθύνουν επιχειρήσεις διεθνούς κλάσης, άνθρωποι που αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο τους αντιλαμβάνονται οι άλλοι. Εν ολίγοις, έχουμε δει ανθρώπους να χρησιμοποιούν όλα όσα έμαθαν προκειμένου να πετύχουν περισσότερο σε καθετί που κάνουν. Αυτοί οι άνθρωποι λοιπόν είναι ο λόγος που ξέρουμε ότι το NLP είναι πραγματικά *εξαιρετικό*. Το NLP πρόσφερε σε πάρα πολλούς ανθρώπους τα κατάλληλα εργαλεία και τις απαραίτητες τεχνικές για να κάνουν μεγάλα βήματα προς τα εμπρός, τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική τους ζωή. Σίγουρα και εσείς μπορείτε να γίνετε ένας από αυτούς.

Είδαμε ανθρώπους που
χρησιμοποίησαν το NLP
να έχουν κάνει
πραγματικότητα τα όνειρά
τους, να έχουν πετύχει
σπουδαία πράγματα

Τι είναι το NLP και τι μπορεί να μου προσφέρει;

Το NLP είναι ένα σύνολο εργαλείων και τεχνικών το οποίο αφενός σας βοηθάει να αντιμετωπίσετε μοτίβα σκέψης και συμπεριφοράς που δεν σας

είναι χρήσιμα (μάλιστα, κάποια από αυτά δεν γνωρίζετε καν ότι τα έχετε) και αφετέρου σας προσφέρει νέους, θετικούς και δημιουργικούς, τρόπους για να βελτιώσετε τη ζωή σας. Μολονότι υπάρχουν πολλά εργαλεία και τεχνικές στο NLP, δεν χρειάζεται να τα μάθετε όλα για να ξεκινήσετε και να *επωφεληθείτε άμεσα*. Μπορείτε να κάνετε σημαντικές αλλαγές χρησιμοποιώντας μόνο μία τεχνική. Απλώς κάντε τις ασκήσεις για να δείτε τι έχει να προσφέρει το NLP και ετοιμαστείτε να εκπλαγείτε από τα αποτελέσματα.

Λίγη ιστορία

Το NLP δημιουργήθηκε από τον δρ. Richard Bandler και τον δρ. John Grinder στις αρχές του 1970 στην Καλιφόρνια. Έκτοτε, οι Bandler και Grinder πορεύτηκαν σε ξεχωριστούς δρόμους, αλλά συνέχισαν να αναπτύσσουν μοντέλα και τεχνικές του NLP. Τα τελευταία τριάντα χρόνια και άλλοι επιστήμονες έχουν συμβάλει σε αυτό το εξελισσόμενο πεδίο προσωπικής αλλαγής και είναι πράγματι πάρα πολλοί για να μπορέσουμε να τους

αναφέρουμε εδώ. Όσον αφορά τη δική μας πιο πρόσφατη συνεισφορά στο NLP, μπορείτε να ανατρέξετε στο τέλος του κεφαλαίου 3 και στις ασκήσεις που περιλαμβάνονται στο κεφάλαιο 10. Οι Bandler και Grinder θέλησαν να ανακαλύψουν με ποιο τρόπο κάποιοι άνθρωποι επιτυγχάνουν στη ζωή τους και, στη συνέχεια, προσπάθησαν να μάθουν πώς μπορούν να επαναλάβουν το παράδειγμά τους. Στην αρχή χρησιμοποίησαν τα παρα-

Ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός προσφέρει μια σειρά από αποτελεσματικά εργαλεία και τεχνικές για θετική σκέψη και αλλαγή

δείγματα ορισμένων εξαιρετικά αποτελεσματικών θεραπειών και στη συνέχεια ασχολήθηκαν με στελέχη πωλήσεων, διαπραγματευτές, ομιλήτες, εκπαιδευτές και ηγέτες. Πολύ σύντομα είχαν συγκεντρώσει τα καλύτερα εργαλεία προσωπικής αλλαγής από διάφορους τομείς, καθώς και παραδείγματα επιτυχίας από τα πρώτα τους θέματα, και σχεδίασαν την πρώτη σειρά σεμιναρίων για το NLP που απευθυνόταν στο ευρύ κοινό. Σήμερα το NLP προσφέρει μια σειρά από αποτελεσματικά εργαλεία και τεχνικές για θετική σκέψη και αλλαγή.

Κάνει ό,τι υπόσχεται

Το ακρώνυμο ΝΓΠ προέρχεται από τις λέξεις νευρο-γλωσσικός προγραμματισμός (NLP, neurolinguistic programming). Εάν αναλύσουμε τον όρο θα μπορούσαμε να εξηγήσουμε καλύτερα περί τίνος πρόκειται:

- Το συνθετικό «νευρο-» αναφέρεται στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα
- Η λέξη «γλωσσικός» αναφέρεται στη λεκτική και μη λεκτική γλώσσα που χρησιμοποιούμε για να επικοινωνούμε
- Η λέξη «προγραμματισμός» αναφέρεται στο μοναδικό τρόπο με τον οποίο συνδυάζετε όλα αυτά μαζί για να δημιουργήσετε τη συμπεριφορά σας.

Μολονότι έχετε έναν εγκέφαλο, ο νους χωρίζεται στο συνειδητό και το ασυνείδητο. Όταν σηκώνεστε το πρωί από το κρεβάτι αρχίζετε να εκτελείτε προγράμματα που είναι αποθηκευμένα στη βάση του ασυνείδητου, στο κομμάτι εκείνο του νου που θυμάται πώς να κάνετε όλες αυτές τις ενέργειες που κάνετε αυτόματα, για παράδειγμα, πώς να κάνετε ποδήλατο, πώς να οδηγείτε το αυτοκίνητο, πώς να κάνετε τον εαυτό σας να αισθάνεται καλά και πώς να τον κάνετε να αισθάνεται άσχημα. Το τμήμα του ασυνείδητου είναι πολύ μεγαλύτερο από αυτό του συνειδητού που χρησιμοποιείτε αυτήν τη στιγμή για να διαβάσετε αυτό το βιβλίο. Τα δύο αυτά τμήματα του εγκεφάλου συνεργάζονται μεταξύ τους. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι όταν την ώρα που διαβάζετε το ασυνείδητό σας ξαφνικά μεταθέτει την προσοχή σας σε κάτι άλλο. Έπειτα, το ασυνείδητό σας συνεχίζει να εκτελεί την ανάγνωση και φτάνετε στο τέλος της σελίδας χωρίς να θυμάστε τίποτε από όσα διαβάσατε μόλις τώρα.

Εφόσον ένα πρόγραμμα διαμορφωθεί, έχει τη δυνατότητα να λειτουργεί με εκπληκτική συνέπεια παράγοντας τα ίδια αποτελέσματα ξανά και ξανά. Ορισμένα προγράμματα θα είναι αποδοτικά για εσάς, ενώ άλλα ενδεχομένως να έχουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα και να σας κρατούν πίσω. Το NLP χρησιμοποιείται προκειμένου να μπορέσετε να αλλάξετε τα προγράμματα που δεν λειτουργούν και να δημιουργήσετε καινούργια που θα αποδώσουν.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι τα πράγματα απλώς συμβαίνουν και αυτοί αντιδρούν. Το NLP προσφέρει κάτι καλύτερο από αυτό. Σας παρέχει τα εργαλεία για να αντιδράσετε διαφορετικά κατ' επιλογή και να είστε πιο

σίγουροι για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας. Θα ανακαλύψετε τι είναι αυτό που σας αρέσει και θα αρχίσετε να λαμβάνετε ξεκάθαρους αποφάσεις όσον αφορά τις προσδοκίες σας από την εργασία και τη ζωή. Μόνο εσείς μπορείτε να αναλάβετε την ευθύνη για τα αποτελέσματά σας και να κάνετε αλλαγές για να βελτιώσετε την ποιότητα της ζωής σας. Είναι σαν να κρατάτε γερά το τιμόνι που οδηγεί την καριέρα και την προσωπική σας ζωή και να το στρέψετε προς την κατεύθυνση που εσείς επιλέγετε έχοντας ένα σαφές όραμα και έναν ξεκάθαρο στόχο. Αφού κατανοήσετε καλά το NLP, μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να έχετε εξαιρετικά αποτελέσματα σε όλους τους τομείς της ζωής σας.

Πόσο καλά ξέρετε τον εαυτό σας;

Αναρωτηθήκατε ποτέ πώς γίνεται δύο άνθρωποι που αντιμετωπίζουν τις ίδιες ακριβώς καταστάσεις να έχουν διαμετρικά αντίθετα αποτελέσματα; Γιατί ορισμένοι άνθρωποι είναι πιο πετυχημένοι από άλλους; Ίσως ακόμη να έχετε παρατηρήσει πως κάποιοι άνθρωποι έχουν την τάση να προσελκύουν δραστήριους ανθρώπους, όλο ζωντάνια, ενώ άλλοι έχουν ιδιαίτερη έφεση στους γκρινιάρηδες και τους μίζερους. Υπάρχουν άνθρωποι που φαίνεται πως έχουν τακτοποιήσει τη ζωή τους ακριβώς όπως θα ήθελαν και άλλοι που είτε απλώς επιβιώνουν είτε αγωνίζονται να αντιμετωπίσουν προβλήματα και δυσκολίες που τους συμβαίνουν συχνά. Ποιο είναι λοιπόν αυτό που κάνει τη διαφορά;

Οι πετυχημένοι άνθρωποι συχνά θεωρούνται τυχεροί. Όμως, είναι πράγματι θέμα τύχης; Η τύχη δηλώνει ότι υπάρχει τζόγος στην υπόθεση, όμως αν παρατηρήσουμε προσεκτικά αυτούς τους ανθρώπους δεν θα δούμε και πολλές ενδείξεις ότι ρισκάρουν τη ζωή τους. Άλλωστε, η συνέπεια με την οποία πετυχαίνουν καλά αποτελέσματα καταρρίπτει τους νόμους του τζόγου. Όχι, λοιπόν, η επιτυχία τους έχει περισσότερο να κάνει με τον **τρόπο που σκέφτονται**. Βασικός παράγοντας για την επιτυχία είναι να ελέγχετε τον τρόπο με τον οποίο σκέφτεστε. Για να το κάνετε αυτό πρέπει πρώτα να αντιληφθείτε τον αντίκτυπο που έχει ο τρόπος σκέψης σας στη ζωή σας. Μπορεί να

Οι πετυχημένοι άνθρωποι συχνά θεωρούνται τυχεροί. Όμως, είναι πράγματι θέμα τύχης;

σκέφτεστε ότι υπάρχουν καταστάσεις πέρα από τον έλεγχό σας που σας κρατούν εκεί που βρίσκεστε, όπως συμβαίνει με έναν βάτραχο που όταν είναι μέσα σε ένα πηγάδι νομίζει ότι το μικρό κυκλικό μπλε τμήμα του ουρανού που βλέπει είναι το μόνο που υπάρχει έξω από το πηγάδι. Μόνο όταν γαντζωθεί από τον

κουβά για να ανέβει προς τα επάνω καταλαβαίνει πόσα περισσότερα πράγματα υπάρχουν έξω από το πηγάδι. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο NLP έχουν σχεδιαστεί για να αυξήσουν τη συνειδητότητά σας και ως εκ τούτου τις επιλογές σας στη ζωή.

Τι υπάρχει στην παρούσα έκδοση

Σε αυτήν την έκδοση έχουμε συμπεριλάβει στο Κεφάλαιο 10 εξαιρετικά παραδείγματα και τεχνικές. Όλα τα παραδείγματα που χρησιμοποιούνται είναι αληθινά, απλώς έχουμε αλλάξει τα ονόματα για να προστατεύσουμε το προσωπικό απόρρητο. Επίσης, στο τέλος κάθε κεφαλαίου έχουμε προσθέσει μια πολύ καλή συμβουλή. Ευελπιστούμε ότι θα βρείτε αυτό το υλικό χρήσιμο και θα χαρούμε να λάβουμε e-mail με δικά σας παραδείγματα για το πώς εφαρμόζετε το NLP στη ζωή σας.

Καλή ανάγνωση!



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Σχεδιάστε το δρόμο
σας προς την επιτυχία

Φανταστείτε ότι ο νους σας είναι σαν ένα καλειδοσκόπιο που έχει αφηθεί να διαμορφώσει κάποια μοτίβα με το πέρασμα των χρόνων. Κάθε φορά που το καλειδοσκόπιο περιστρέφεται δημιουργείται ένα νέο μοτίβο. Στη συνέχεια, όταν κάποιος κουνήσει το καλειδοσκόπιο ξανά και αυτό σταματήσει σε μια νέα θέση, εμφανίζεται ένας νέος σχηματισμός που διατηρείται για λίγο. Ενδεχομένως αυτό να συνεχίζεται για μερικά χρόνια, έως ότου κάποια μέρα αποφασίσετε να πάρετε το καλειδοσκόπιο στα χέρια σας και να αποκτήσετε εσείς τον έλεγχο της δημιουργίας των μοτίβων. Με μια μικρή περιστροφή αλλάζει ολόκληρος ο συνδυασμός χρωμάτων και διαμορφώνεται ένας εντελώς καινούργιος και πιο ενδιαφέρον σχηματισμός. Περιστρέψτε το καλειδοσκόπιο ξανά και θα δείτε ένα άλλο μοτίβο και ούτω καθεξής. Η πραγματική δυσκολία έγκειται στο να αποφασίσετε ποιο είναι το ομορφότερο μοτίβο, το πλέον χρήσιμο και αυτό που σας γεμίζει δύναμη και σας προσφέρει περισσότερες δυνατότητες. Τι είναι λοιπόν αυτό που υπάρχει μέσα στο καλειδοσκόπιο και δημιουργεί τόσα πολλά διαφορετικά μοτίβα;

Τι αποθηκεύετε στο ασυνείδητό σας και πόσο χρήσιμο είναι;

Τα μοτίβα σας στο καλειδοσκόπιο αντιπροσωπεύουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τον εαυτό σας και τις εμπειρίες σας. Για παράδειγμα:

● αξίες

- τι είναι σημαντικό για εσάς προσωπικά
- η αξία που δίνετε σε ανθρώπους, πράγματα, χώρους, δραστηριότητες και πληροφορίες

- οι εγγενείς αξίες (λέγονται και μετα-προγράμματα)
- πιστεύω
- τι πιστεύετε για τον εαυτό σας και τους άλλους
- οι γνώμες, οι κρίσεις και η ικανότητά σας να κάνετε υποθέσεις.

Τι είναι σημαντικό για εσάς;

Τι είναι πραγματικά σημαντικό στη ζωή σας; Τι θα λέγατε για τη δουλειά σας; Ποιο είναι αυτό το στοιχείο της εργασίας σας που σας κάνει να νιώθετε ότι αξίζει τον κόπο και την προσπάθεια που καταβάλλετε; Τι είναι σημαντικό για τις σχέσεις σας με το σύντροφό σας, το ευρύτερο και το άμεσο συγγενικό περιβάλλον, τους φίλους και τους συναδέλφους σας; Όταν υποβάλλετε στον εαυτό σας αυτά τα ερωτήματα από πού πηγάζουν οι απαντήσεις σας; Από το μυαλό ή από την καρδιά σας; Αυτές λοιπόν είναι οι αξίες σας, τα πράγματα στη ζωή που είναι αληθινά σημαντικά για εσάς και για τα οποία είστε διατεθειμένοι να παρεκκλίνετε από την πορεία σας για να τα προστατεύσετε και να τα υπερασπιστείτε.

Ξέρετε, λοιπόν, με σιγουριά, τι είναι σημαντικό για εσάς; Ο τόνος της φωνής σας όταν απαντάτε σε αυτές τις ερωτήσεις ταιριάζει με τις λέξεις που χρησιμοποιείτε για να περιγράψετε αυτό που θεωρείτε σημαντικό ή μίπως υπονοεί ότι αυτό που θεωρείτε σημαντικό είναι στην πραγματικότητα μια υποχρέωση; Υπάρχει μεγάλη διαφορά ανάμεσα σε μια αξία που έχει προκύψει από υποχρέωση και σε μια αξία που έχει προκύψει από επιλογή. Είναι πολύ πιθανό να θέτετε σπάνια στον εαυτό σας αυτή την ερώτηση, αλλά η απάντηση δίνει μια εικόνα γιατί μπορεί να μην σας ικανοποιούν συγκεκριμένοι τομείς της ζωής σας. Ενδεχομένως να πιστεύετε ότι ο τρόπος για να αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη καριέρα και μια γεμάτη ζωή είναι να θέσετε στόχους, να καταστρώσετε ένα σχέδιο και να προχωρήσετε στην επίτευξή τους. Εάν ήταν στ' αλήθεια τόσο εύκολο τότε δεν θα το έκαναν όλοι;

Ενώ είστε απασχολημένοι, τα πράγματα και οι άνθρωποι που είναι πραγματικά σημαντικοί για εσάς μπορεί να καθούν

Για πολλά από τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς δεν έχετε καν συνειδητή επίγνωση. Δεν είναι εύκολο να τα εκλογικεύσετε και, ενώ σας απασχολεί κυρίως το κυνήγι της καριέρας, τα χρήματα, ο σύντροφός σας, η ευτυχία ή η αναγνώριση, τα πράγματα και οι άνθρωποι που είναι πραγ-

Με το NLP

(νευρογλωσσικό προγραμματισμό) μπορείτε να αλλάξετε τη ζωή σας προς το καλύτερο

Αναρωτηθήκατε με ποιο τρόπο μερικοί άνθρωποι καταφέρνουν να είναι τόσο επιτυχημένοι στη δουλειά και στη ζωή τους; Το *εξαιρετικό NLP* σας δείχνει πώς τα καταφέρνουν. Ανακαλύπτοντας τον τρόπο που σκέφτονται και συμπεριφέρονται οι πετυχημένοι άνθρωποι, μπορείτε και εσείς να βρείτε τα απαραίτητα εργαλεία και τις τεχνικές για να βελτιώσετε τη ζωή σας.

Η δυνατότητα υπάρχει ήδη μέσα σας και τώρα είναι η ώρα να την αφήσετε να βγει!

εξαιρετικά αποτελέσματα

- Κατανοήστε πώς μπορείτε να κατακτήσετε το νευρογλωσσικό προγραμματισμό, βήμα-βήμα
- Εξασφαλίστε μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα, αποδοτικότητα και επιτυχία
- Δείτε πώς λειτουργεί ο νευρογλωσσικός προγραμματισμός στην πράξη μέσα από μια σειρά παραδειγμάτων

Η παρούσα έκδοση περιλαμβάνει πολλές συμβουλές, ερωτήσεις, καθώς και παραδείγματα, για να είστε σίγουροι πως έχετε ό,τι χρειάζεστε για να κατακτήσετε το NLP.