
CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	7
<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Strict secret</i>	13
<i>Introducere</i>	17

Partea I – FILOZOFIA CAMPIONILOR

<i>Ce este NLP?</i>	27
1. Cum ne „modelăm” viața	30
2. Originile NLP	32
3. Ce este de fapt NLP – Programarea Neuro-Lingvistică	37
4. Pilonii succesului	41
Primul pilon: Rapportul	43
Al doilea pilon: Stabilirea obiectivelor	46
Al treilea pilon: Acuitatea senzorială	51
Al patrulea pilon: Flexibilitatea comportamentală	56
5. Paradigmele performanței	64
Presupozițiile NLP	64
Cadrele de referință	65
Tu	66
<i>Rezumat</i>	69

Partea a II-a – PERFORMER AL PROPRIULUI DESTIN

<i>Cum poți utiliza NLP?</i>	75
1. NLP integrativ	78
NLP și artele marțiale	78
NLP și Analiza Tranzacțională	80
NLP și gândirea sistemică	84
2. Aplicații NLP	86
Aplicații NLP în afaceri	86
Aplicații NLP în educație	93
Aplicații NLP în relațiile interpersonale	96
3. Leadership vizionar cu NLP	103

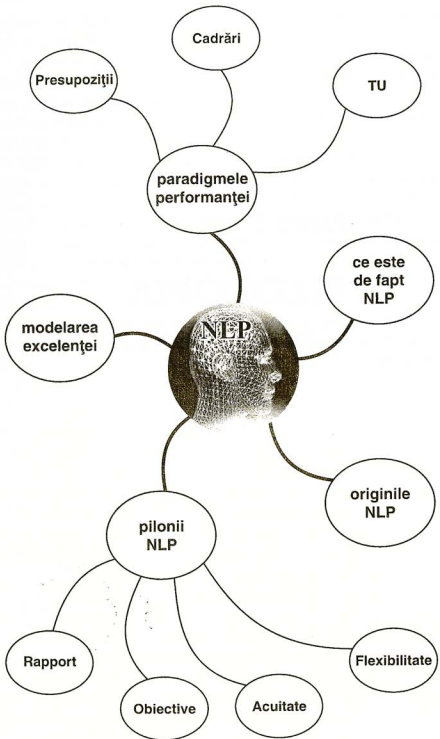
Partea a III-a – INVESTEȘTE ÎN TINE ÎNSUȚI

<i>Ce înseamnă formarea în NLP?</i>	131
1. Cum învățăm	132
2. Nivelurile învățării în NLP	134
3. Modalitățile de învățare în NLP	137
4. Ce înseamnă un training bun	148
5. NLP – treptele succesului	152
<i>Anexe</i>	157
<i>Anexa 1</i> – Test pentru determinarea sistemului senzorial principal	157
<i>Anexa 2</i> – Schimbare de nivel în procesul de învățare	161
<i>Anexa 3</i> – Indicii de accesare ale ochilor – întrebări	163
<i>Resurse</i>	164
<i>Epilog</i>	191
<i>Bibliografie</i>	194
<i>Index de termeni</i>	195
<i>Index de exerciții și experimente personale</i>	199

CUVÂNT ÎNAINTE

Sunt foarte bucuroasă să scriu acest cuvânt înainte pentru că simt că am asistat la nașterea unei noi aventuri. Am văzut cum Andy a petrecut multe ore în biroul meu din Marea Britanie citind cărți, ascultând casete, urmărind filme și participând la cât mai multe seminarii și cursuri în timpul pe care l-a avut la dispoziție (și uneori trebuind să i se amintească să doarmă). Andy a fost de asemenea traducătorul meu la programele de instruire pe care le-am susținut în România și a avut o prestație excelentă. Mai mult, el a deschis numeroase discuții despre semnificația conceptelor NLP astfel încât să poată găsi cei mai potriviți termeni pentru traducerea englezei americane specifice NLP în română.

Deși nu pot citi cartea eu însămi (înțelegerea mea în acest domeniu rămâne la nivelul citirii meniului în restaurant), Andy m-a purtat pas cu pas prin conținutul lucrării și știu că este o abordare teoretică, dar și o intensă aplicație practică. El a construit cartea pe baza muncii a numeroși pionieri și scriitori ai NLP-ului, cu scopul de a echipa cititorul cu un bogat bagaj de aplicații NLP. Vei dobândi idei noi despre cum să folosești NLP în comunicarea directă și eficientă, cum să crezi și să menții relații eficiente, cum să îi ajuți pe oameni (inclusiv pe tine însuși) să depășească obstacole și să obțină o bună conștientizare a scopurilor urmărite.



Programarea Neuro-Lingvistică (NLP), cunoscută și sub numele metaforic de „ghid de utilizare pentru creierul uman”, este considerată astăzi cea mai puternică tehnologie pentru succes². Există numeroase abordări privind beneficiile acestui sistem. În esență, ariile pentru care NLP este calea succesului sunt următoarele:

Emularea excelenței

NLP este legat de descoperirea modului în care performerii obțin rezultate de excepție. Acest proces de „modelare” a excelenței presupune scoaterea la lumină a succesiunii acțiunilor și a proceselor interne prin care ei trec. Îndată ce ai înțeles CUM cineva face un anumit lucru poți să reproduci strategia respectivă și vei obține rezultate similare.

Acesta este modul cel mai eficient de a învăța o nouă abilitate. Dezvoltarea competenței de modelare este o contribuție importantă în dezvoltarea personală a fiecăruia.

Comunicare eficientă

Condiția noastră de oameni presupune comunicare. Totuși, nu comunicăm întotdeauna ceea ce intenționăm. NLP oferă instrumente practice pentru oricine dorește să devină un comunicator abil.

Limbajul este mijlocul prin care gândim și dăm sens lucrurilor din jurul nostru. Totuși, procesul de convertire a experienței în limbaj presupune în mod inevitabil distorsiuni.

Practicând NLP recunoști ceea ce oamenii presupun atunci când vorbesc și folosești un limbaj de precizie pentru a îmbunătăți înțelegerea reciprocă.

Pe de altă parte, abilitatea de a înțelege punctul de vedere al celuilalt este o piatră de hotar în NLP. O dată ce l-am înțeles, mă pot alinia interlocutorului la toate nivelurile gândirii sale și, astfel, pot relaționa eficient.

NLP oferă instrumente pentru a face acest lucru cu abilitate și respect.

Stăpânirea propriei minți

Majoritatea oamenilor recunosc că mintea omenească este o „unealtă” extrem de puternică și că folosim numai o mică parte a acestui potențial. NLP oferă instrumente pentru a înțelege mai bine cum funcționează creierul.

Când înțelegem modalitățile specifice prin care „ne punem mintea la contribuție” ne aflăm în situația de a lua decizii mai bune. Schimbarea devine un proces mult mai ușor și putem deveni mult mai eficienți.

Dimensiunile succesului cu NLP:

