

Programiranje za sretniji život

Piše: **Dragana Mladenović**, međunarodna trenerica NLP-a i HNLPA, suosnivačica Miroras centra za osobni rast i razvoj i koautorica knjige *Uvod u NLP – osobni rast i razvoj*



Je li moguće da neuspjeh ne postoji, nego je tek naš umišljaj, povratna informacija da možemo bolje? Je li moguće jednostavno slijediti obrasce izvrsnosti koji su nekima urođeni da bismo i sami bili uspješni? Možemo li iskoristiti univerzalna znanja i vještine kako bismo bili učinkovitiji i probitačniji, a usto opušteniji i sretniji? NLP nudi vam upravo to

Što je NLP?

Neuro-lingvističko programiranje, ili kraće NLP, skup je tehnika, vještina i znanja koja nam omogućavaju učinkovitost u svim sferama života. Nastao je 70-ih godina prošlog stoljeća u SAD-u, kada su se lingvist **John Grinder** i matematičar **Richard Bandler** zapitali: zašto su neki ljudi uspješniji od drugih?

Što čini razliku koja nekog učini uspješnim? Postoje li obrasci za uspješnost?

Tražeći odgovor, počeli su proučavati rad tri vrhunska psihoterapeuta različitih psihoterapeutskih usmjerenja; bili su to **Virginija Satir** (obiteljski psihoterapeut), **Fritz Perls** (osnivač geštalta) i **Milton Erickson** (hipnoterapeut). Iako su se ta tri psihoterapeuta bavila vrlo različitim psihoterapeutskim smjerovima, Bandler i Grinder otkrili su zajedničke poveznice, obrasce u radu ovih vrhunskih profesionalaca, a proučavanje i otkrivanje tih obrazaca uspjeha nazvali su modeliranjem.

Modeliranje je proces u kojem ponavljamo ljudsku izvrsnost, a temelji se na ideji: ako netko nešto može, svatko to može. Ljudi imaju sve potrebne resurse za uspjeh. Što znači da svatko od nas može procesom modeliranja naučiti sve što želi i biti sve što želi.

Da bi se uspješno usvojio koncept modeliranja, potrebno je

Zbog čega naziv neuro-lingvističko programiranje?

Neuro jer su mišljenje, sjećanje, kreativnost i ostali kognitivni procesi rezultat programa živčanog sustava. Ljudsko iskustvo posljedica je kombinacije primanja i obrade informacija našeg živčanog sustava.

Lingvističko znači da se bavimo jezikom, kako verbalnim, tako i neverbalnim.

Jeste li znali da samo 7% komunikacije čine riječi, 38% tonalitet, a 55% čini govor tijela? NLP se bavi sa 100% ukupne komunikacije. Riječi koje govorim, tonalitet koji koristim i pokret tijela, mimika lica, odraz su mojih misli u glavi.

Programiranje se odnosi na način kojim organiziramo naše ideje i djelovanje u svrhu postizanja rezultata. Načine nazivamo obrascima. Svatko od nas na određeni način odlučuje, motivira se, kupuje, zaljubljuje se. Neki naši obrasci dovode do željenog cilja, a neki ne dovode.

NLP nam svojim tehnikama omogućava mijenjanje neučinkovitih obrazaca u učinkovite.

znati kako funkcionira ljudski um - najmoćniji kreativni i dinamični sistem na svijetu. Koristimo ga za razmišljanje, planiranje, odlučivanje, organiziranje, komunikaciju, razumijevanje i još čitav niz složenih procesa.

Za svaki stroj, aparat, danas su obvezne upute za uporabu, a najmoćniji „stroj“, svoj um, koristimo bez uputa.

Je li vam se dogodilo da ste ga htjeli „upaliti“ (želite neko rješenje problema), ali ne znate gdje je „gumb za rješavanje problema“? Je li vam se dogodilo da ste ga htjeli „ugasiti“ (mučile su vas brige i htjeli ste prestati misliti na njih), a umjesto da su nestale, one su se još više množile?

NLP je uputa za uporabu ljudskog uma. NLP svojim vještinama i tehnikama uči kako „upaliti gumb“ za rješenja problema i „ugasiti gumb“ loših osjećaja, u svrhu postizanja željenog rezultata.

Komunikacija

NLP se primjenjuje u svemu gdje je važna uspješna komunikacija, s drugima i sa samim sobom, jer sve naše negativne reakcije posljedica su nepoznavanja i nerazumijevanja osobnih procesa ili neznanje kako ih promijeniti. NLP tehnike rješavaju nas treme, strahova, fobija, alergija, negativnih navika, koriste se u poslovanju, osobnom rastu i razvoju, edukaciji, sportu, politici, roditeljstvu, medicini... Ni slavni mu nisu odoljeli pa su njegovi pobornici, među ostalima, Oprah Winfrey, Nelson Mandela, Bill Gates i Tiger Woods.

Ljudi su različiti i različito funkcioniraju, a NLP nam pomaže da to prihvatimo i uskladimo sa svojim željama i potrebama, što nam omogućava usklađivanje poslovnoga i privatnoga, smanjenje stresa na najmanju moguću razinu, rješavanje problema na efikasniji način, razvijanje kreativnosti i fleksibilnost, prepoznavanje svog stila donošenja odluka i otkrivanje kako drugi ljudi odlučuju... Konkretno, to može značiti da ćemo poboljšati

svoju prodaju upoznajući klijenta, birati najkvalitetnije ljude kod zapošljavanja, efikasno upravljati ljudima kao vođa tima itd.

Za koga je NLP?

NLP je fokusiran na rezultat i povećanje efikasnosti ljudi u svim područjima života, tehnikama i vještinama koje su upotrebljive i praktične. U Miroras centru vjerujemo da NLP povećava razinu razumijevanja među ljudima, podiže efikasnost i produktivnost, podržava razvijanje potencijala svakog pojedinca i podiže kvalitetu života. NLP je za one koji teže drugačijem, različitom, za one koji su spremni izaći iz svoje zone ugone, za one koji imaju stav koji uključuje želju i otvorenost za eksperimentiranjem i znatiželjom, one koji pitaju kako je nešto moguće, za one koji su odlučili preuzeti kontrolu nad svojim životom i odgovornost za svoj život.

Naše treninge prošli su ekonomisti, pravnici, odvjetnici, informatičari, elektrotehničari, liječnici, psiholozi, pedagozi, profesori, novinari, ljudi na menadžerskim pozicijama motivirani za učenje znanja i vještina koje će im omogućiti uspješnije obnašanje svojih funkcija i postizanje još boljih rezultata uz što manje stresa, koji žele uživati u svom životu, ostati zdravi i sretni, bilo da su već uspješni u profesiji ili imaju nekih poteškoća, ili su na prelasku na neko novo radno mjesto.

Nema neuspjeha, samo povratne informacije

NLP je vrlo primjenjiv za poslovno-profesionalni razvoj. S ponosom i zadovoljstvom mogu reći da naši polaznici već za trajanja treninga pronalaze bolje poslove, napreduju u hijerarhiji svoje tvrtke, otvaraju svoje tvrtke, a nezaposleni se zapošljavaju.

I dok će netko čitajući ove redove pomisliti da pretjerujem i kako je to nemoguće u ovom današnjem okruženju punom pesimizma, recesije, nesređenih odnosa i raznih negativnosti, to je samo dokaz da smo svakodnevno preplavljeni „lošim“ vijestima koje nas „programiraju“ na negativan način razmišljanja.

Postoje i „rođeni NLP-ijevci“ – oni koriste svoju kreativnost, upornost i znanja kako bi uspješno poslovali, dobro komunicirali, učinkovito se prekvalificirali i napredovali.

Mozak ne čuje 'ne'

Jeste li znali da vaš um briše negacije? Svaku uputu koja je izgovorena s negacijom naš um prepoznaće, pamti, slijedi i „sluša“ kao da je izgovorena samo riječ iza negacije. Ne vjerujete? Što se događa kad pročitate: **Nemojte misliti na ružičastog slona sa zelenim točkicama!** I što vam je u mislima? Iznenađeni? I zato kad kažete: Nemoj zaboraviti, nemoj kasniti, ne diraj to - dajete uputu da osoba učini upravo to što joj branite. Razmislite - vaša djeca, partner, suradnici za koje ste smatrali da su neposlušni, ispadaju zapravo vrlo poslušni! Umjesto toga možete reći: Sjeti se! Ostavi to! Dođi na vrijeme! I još nešto, potrebno je svakodnevno vježbati, zato NLP i nazivamo treningom. Sve vještine koristimo u svakodnevnom životu, u poslovnom i privatnom kontekstu i samo kad ih koristite donose rezultate.

U centru Miroras možete osim treninga proći sva tri stupnja NLP edukacije. Prvi je stupanj NLP praktičarski, drugi NLP majstorski i NLP trenerski. NLP nije zaštićen brend pa se treninzi veoma razlikuju po sadržaju, broju sati, standardima i zato je prilikom izbora važno voditi računa o svojim potrebama i onom što želite za sebe od NLP-a, kao i o priznatim standardima koje svaki trener svojim certifikatom potvrđuje.



Za svaki stroj, aparat, danas su obvezne upute za uporabu, a najmoćniji 'stroj', svoj um, koristimo bez uputa...

„Tajan začín“ napretka i uspjeha su naša uvjerenja. Naša su uvjerenja ono što je za nas istinito.

Ako vjerujemo da možemo i ako vjerujemo da ne možemo, u pravu smo!

Tako s NLP-ijem počnete vjerovati da imate sve potrebne resurse za uspjeh, da nema neuspjeha, samo povratna informacija, da ako radite isto, dobivate isto, da osoba s najširim lepezom raznih ponašanja upravlja sustavom.

NLP nam svojim tehnikama, vještinama i znanjima omogućava upravljanje samim sobom, pomaže nam da se riješimo negativnih uvjerenja i ograničavajućih odluka („Ja nemam smisla za to“, „To je teško“...) što je vrlo korisno u kriznim situacijama, pregovorima s djecom, partnerom, šefovom, zaposlenikom, upravljanju ljudima, prodaji...

Cijeli je trening usmjeren prema probuđivanju i razvijanju sposobnosti koje već imate i ostvarivanju vašeg punog potencijala.

Jedna od tehnika samopomoći

Tehniku samopomoći koju zovemo **Daj drugo značenje** koristite kada se neki događaj ne odvija kako ste planirali i očekivali, kod negativnih osjećaja slabog i srednje jakog intenziteta. Vi sami određujete koji je to intenzitet.

- Događaj se ne odvija kako ste zamislili i postanete svjesni svog negativnog osjećaja
- Postavite pitanje: **Što sve to znači?** onoliko puta koliko vam je potrebno da uđete u dobro emocionalno stanje
- U davanju odgovora služite se maštom, humorom, preuokviravanjem
- Zapišite tri značenja koja su najduhovitija i najviše vam se sviđaju
- Ponavljajte ih kad god vam je potrebno (fotografija, slogan, vic) ■



Je li moguće riješiti se treme u jednome danu?

Tekst: **Nataša Ozmec**

Ono što sam znala o NLP-u prije nego što sam posjetila centar Miroras svodilo se na nekoliko oskudnih podataka ili, bolje rečeno, bila je to (vrlo) maglovita predodžba o tehnici o kojoj sam jedino znala da je neinvazivna, sigurna, dugotrajna i učinkovita. I poželjela sam se i sama u to uvjeriti...

Kad mi je Dragana Mladenović, voditeljica i suvlasnica centra Miroras predložila da dođem i isprobam NLP na vlastitoj koži, nisam se ni trenutka predomišljala. Dva-tri sata *coachinga*, što je zapravo vrijeme provedeno s trenerom jedan na jedan, radeći na određenom, vrlo specifičnom problemu, činilo mi se i više nego zanimljivim. No kad mi je Dragana objasnila da trebam biti što konkretnija kada izabirem što želim riješiti, to me malo pokolebalo. Želim li razvijati svoju poslovnu, organizacijsku stranu, biti uspješnija u pregovorima, planiranju? Ili želim riješiti probleme kod kuće – kako ne poludjeti na djecu, kako ne poludjeti na muža, kako ne poludjeti na sebe? Nosim li se dovoljno dobro sa stresom, kritikom, napuštanjem, promjenama? Želim li raditi na svojem samopouzdanju, bolje organizirati svoje slobodno vrijeme, više uživati u godišnjem odmoru? Da, sve se to, tako bar tvrde oni koji se njime bave, može postići NLP-jem.

Na kraju je odluka pala na tremu – i nemojte misliti da u tome prste nije imala moja šefica, kojoj je, naravno, stalo da dobro odradi svako pojavljivanje u javnosti, svaku promociju i intervju – jer, da, kao što neki od vas znaju, tremu možemo imati od svega što nam se učini zastrašujuće, pa čak i kad je to razgovor s ljudima koji nam imponiraju i kojima se divimo.

Vratimo se u prošlost

Centar Miroras na početku je Savice u zgradi na četvrtom katu, ništa „fensi“, ni luksuzno; ugodan prostor, opremljen vrlo jednostavno. Čekaju me dvije polufotelje, jedna nasuprot drugoj, malo ukoso, tako da se ne „gledaju“ sasvim izravno. Malo pričamo o očitim stvarima – vremenu, prostoru, stresu... (valjda da razbijem tremu), a onda počinje trening.

Dakle, trema. Dragana traži da joj opišem što je za mene trema, kako je osjećam. Zamišljam konkretan događaj, na primjer, naša promocija antiljubića u Muzeju prekinutih veza za Valentinovo... Što se više približava početak, sve se gore osjećam, trema me guši: teško dišem, sve pliće, kao da ne mogu udahnuti dovoljno zraka; i kao da se oko mene prostor zgušnjava, a moje se tijelo skamenjuje i zatvara u neki kockasti oklop koji mi tiska grudni koš... Hm, ne znam jesam li baš uspješno prenijela ono što osjećam, čini mi se zapravo dosta nadrealan taj opis, pogotovo kad ga iznosim naglas, nekome drugome. Ali čini se da je Dragani važnije da sebi definiram taj osjećaj i da ga mogu i fizički prepoznati, makar kima glavom kao da joj je potpuno jasno što želim reći.

E sad, moram se vratiti u prošlost, kaže ona. Koliko god treba, i sjetiti se kad sam se prvi put tako osjećala, u kojoj situaciji. To traje samo tren, kaže, jer podsvijest vrlo brzo odradi ono što svijest voli analizirati, zaobilaziti, propitivati pa i skrivati.

I zaista, gotovo trenutno javlja mi se slika iz prvog razreda osnovne škole, na glavi mi titovka, a oko vrata crvena marama i moram nešto recitirati. I točno se osjećam kako sam opisala. Isto onako kako se osjećam kada mislim da moram nešto pametno reći pred više od troje pametnih ljudi (a nekad je dovoljna i jedna osoba!), a kamoli ako me pozorno sluša puno njih. I nije mi ništa lakše što su neki od njih poznati – još i gore, uvijek mislim da ću baš njih najviše razočarati jer su vjerovali u mene, a sad ću eto zamuckivati i pričati bedastoće.

Uglavnom, eto mene, mlade pionirke kako čekam da mi se svijet sruši na glavu, sva u stravi, jer moram pred cijelom školom izgovoriti napamet naučene riječi. A nikad nisam voljela učiti napamet. Odonda još i manje, kao da mi baš nikako riječi ne ulaze u glavu. Kao da mi nešto ne radi po tom pitanju... A

Naime, bila sam u nekoliko situacija, koje bi mi prije vjerojatno stvarale neugodu, a sada su prošle lagano i opušteno. Gostovala sam s direktoricama Sanjom i Adrianom u emisiji Lee Domijan na Radio-Rijeci i gotovo da sam se radovala tome. Radio oduvijek volim i možda zaista nije pravi ispit, ali je dobar početak, prva proba.

baš se to od mene očekuje. Učiteljica je tako odredila i gotovo. Sve to Dragana izvlači iz mene, lako kao da poteže užu za rublje na koloturu; riječi i slike, osjećaji – samo ispadaju iz mene. Bilo je čak i suza, ne samo zato što se ja zaista lako rasplačem, nego i zato što je to emotivno – vratiti se u svoju prošlost i pronaći jedan bolan trenutak, trenutak u kojem sam se osjećala ranjivo, izgubljeno, sama. No, istodobno osjećam olakšanje, kao da sam konačno ugledala nešto što sam zaboravila, a stalno me mučilo. Kao kad čujete pjesmu, a nikako se ne možete sjetiti na što vas podsjeća, gdje ste je prije čuli.

Mir i iskra

Onda smo pričale o tome što mi je trebalo u tom trenutku, što je maloj pionirki moglo donijeti olakšanje i sigurnost, što sam trebala da ne bih imala tremu. Podršku, razumijevanje učiteljice, da mi kaže da ne moram recitirati ako neću. Pa sam to zamislila. Materijalizirala sam svoju tremu tako da je mogu vidjeti i preobraziti u nešto drugo. Nemir sam pretvorila u mir i onda mu dodala iskru, žar i veselje s kojim ću pričati o onome što volim – sada nas vidim na promociji antilubića, ali gledam se drugim očima, pričamo s veseljem i strasno o ženama, o tome koliko smo snažne i kako se znamo izboriti za sebe, o romantici i zabrudama i o pravoj ljubavi. Stvorila sam ne samo situaciju u kakvoj bih se voljela vidjeti nego u kojoj sam bila, ali me trema priječila da uživam u njoj. Tako me Dragana vodila kroz proces osvježavanja i vraćanja u nespješnost, kroz prošlost i budućnost, a na kraju sam čak i plesala. I bilo je zabavno!

Naravno, sve je to bilo s puno više detalja, nekih od njih se više i ne sjećam (a većina vas ne bi ni zanimala), ali ostao je dobar osjećaj.

I to je to. U sat vremena koliko sam provela na *coachingu* NLP-ja trema je navodno nestala.

Proba

Tehnike su, naravno, različite i ovisno o onome što želite riješiti. Na drugom smo susretu radile na mojim fobijama i bilo je malo drugačije, bile smo „u kinu“ i odmotavale određene scene, naprijed, natrag, proživljavale i ugodne trenutke i one neugodne. Bilo je čak i smiješno – ne biste vjerovali – pogotovo jer se posljednjih nekoliko godina iracionalno bojim letenja avionom (u čemu nisam sama), ali i morskog psa (da, da, znam, potpuno suludo)! I prvi i drugi put, Dragana je dodirivala određena mjesta na mojoj ruci projicirajući u dodir, odnosno mjesto dodira osjećaj sigurnosti, mir, uzemljenje... ono što vam je potrebno. Pokazala mi je kako si mogu olakšati proces „prizivanja“ dobrog osjećaja koji mi je potreban u određenom trenutku. Dovoljno je lagano pritisnuti određenu točku – nespješnost u meni pronaći će trenutno ono što mi je potrebno, prizvat će naučeno.

Isprobala sam nekoliko puta poslije, i čini mi se da funkcionira. Čak i ako sam umislila da mi pomaže, svrha je ispunjena, osjetila sam mir i sigurnost – ono što mi je trebalo u tom trenutku. Ne znam hoću li gledati naganja li me nešto u moru ovog ljeta, ali s nestrpljenjem iščekujem prvo kupanje, da o putovanju avionom i ne govorim – već smišljam destinacije...

Što se tiče treme, ni tu još nisam imala pravu priliku isprobati učinkovitost NLP-a. Naime, bila sam u nekoliko situacija, koje bi mi prije vjerojatno stvarale neugodu, a sada su prošle lagano i opušteno. Gostovala sam s direktoricama Sanjom i Adrianom u emisiji Lee Domijan na Radio-Rijeci i gotovo da sam se radovala tome. Radio oduvijek volim i možda zaista nije pravi ispit, ali je dobar početak, prva proba. Kada se idući put sretnemo na nekoj promociji ili druženju, nadam se da ćete vidjeti kako s veseljem i žarom pričam o temama koje nas motiviraju i koje želimo podijeliti s vama. ■

