

Ściąga

Programowanie neurolingwistyczne (NLP) pozwala na poszerzenie swoich możliwości i przełamanie ograniczeń wynikających z doświadczeń życiowych. Dzięki niemu będziesz w stanie zerwać z mówieniem „tak robię od zawsze i tak właśnie musi być”. Aby skorzystać z pełnego potencjału NLP, odważ się otworzyć na kwestionowanie swoich nawyków i podważanie stosowanych norm.

Przyjmowanie odpowiedzialności osobistej w celu zwiększenia własnych sił

Kiedy obwiniasz innych, oddajesz tym samym część swojej siły, gdyż pozwalasz tym osobom wpływać na swoje otoczenie, zachowanie, samopoczucie i działania. Obwinianie innych jest niezwykle ograniczające, ponieważ odbiera Ci kontrolę nad sytuacją i wywołuje poczucie bezradności.



ZAPAMIĘTAJ

Przyjmowanie odpowiedzialności osobistej daje poczucie wolności i siły, ponieważ dzięki niemu zaczynasz rozumieć, że nikt poza Tobą nie może dyktować Ci, jak masz się czuć, reagować i działać, ani nie może Ci kazać rezygnować z działania. Z drugiej strony, konieczność ponoszenia odpowiedzialności za własne decyzje i niemożność zrzucenia jej na innych potrafi być źródłem lęku.

Zastanów się, czy negatywne kotwice powstrzymują Cię przed działaniem

Bywa, że konieczność podjęcia działań, które zawsze mogą skończyć się niepowodzeniem, wywołuje paraliżujący lęk przed porażką. Niestety błędy są jednym z nieuniknionych elementów codziennego działania, zwłaszcza jeżeli zdecydujesz się żyć pełnią życia i podejmować ryzyko.



WSKAZÓWKA

Jeżeli boisz się czegoś zrobić, warto zadać sobie pytanie, czy powstrzymujesz się przed tym działaniem, ponieważ kiedyś ktoś zareagował negatywnie na podobne zachowanie. Jeżeli faktycznie tak się dzieje, musisz zdać sobie sprawę z tego, że uprzednie doświadczenia wpływają na bieżące decyzje. Innymi słowy, pozwalasz, aby przeszłość miała nad Tobą władzę, utrzymując Cię w stanie, w którym ponownie przeżywasz zdarzenie wywołujące u Ciebie negatywne emocje.

Przyjrzyj się swoim wzorcom zachowań

Programowanie neurolingwistyczne (NLP) zakłada, że ludzie korzystają z nieświadomych wzorców zachowań w charakterze strategii pozwalających im rozwiązywać codzienne problemy. Świadomość tych strategii umożliwia przeanalizowanie, które z nich są faktycznie przydatne, a które tylko przeszkadzają w osiągnięciu sukcesu.



WSKAZÓWKA

Jeżeli Twoją strategią reagowania na porażki jest rozpamiętywanie ich szkodliwych skutków, możesz zmienić ją przez postrzeganie tych wyników jako informacji zwrotnej. Po każdym niepowodzeniu zadaj sobie pytanie, jakie wnioski udało Ci się wyciągnąć z tego zdarzenia i co możesz zrobić inaczej następnym razem.

Programowanie neurolingwistyczne — bądź sam względem siebie uczciwy

Nie ograniczaj się ciągłym rozważaniem tego, jak Twoje zachowania wpisują się w oczekiwania innych ludzi. Przyjmowanie osobistej odpowiedzialności za swoje działania i osiągnięcia jest dużo łatwiejsze, kiedy zrozumiesz, kim naprawdę jesteś i czego chcesz od życia.



ZAPAMIĘTAJ

Podejmuj działania, kiedy czujesz, że to, co robisz, pozwala Ci żyć pełnią życia i daje autentyczne poczucie osiągnięcia założonego celu.