

## NLP Forudsætninger

NLP er funderet i en række forudsætninger om, hvordan menneskets sind fungerer, og NLPs metoder er baseret på disse forudsætninger.

Jeg beskriver her en del af dem, for at du kan få indsigt i, hvad der ligger bag metoden, og således hvad et coaching- eller terapiforløb blandt andet indebærer.

## Indholdsfortegnelse

Oplevelse har struktur .....	2
Mennesker laver landkort over verden.....	2
Menneskers landkort består af billeder, lyde, følelser, lugt og smag.....	2
Mennesker reagerer ud fra deres model af verden og ikke ud fra virkeligheden selv .....	2
Landkortet er ikke det samme som virkeligheden .....	2
Forandrer vi landkortet, forandrer vi vores sindstilstand .....	2
Nogle landkort ligger uden for bevidstheden.....	3
Respekt for andres model af verden.....	3
Der er en positiv intention bag enhver adfærd .....	3
Mennesket har alle de ressourcer, der behøves .....	3
Mennesker gør altid det bedste, de kan, i forhold til de ressourcer de har til rådighed .....	3
En positiv forandring fremkommer ved at forstærke ressourcerne.....	4
Enhver situation indeholder flere valgmuligheder .....	4
Hvis noget ikke virker, så gør noget andet.....	4
Mennesket styrer selv sit sind og dermed sine resultater.....	4

### **Oplevelse har struktur**

Alle oplevelser ordnes, opbygges og lagres i struktur. Hvert menneske benytter sin egen form for struktur, der er unikt.

### **Mennesker laver landkort over verden**

Vi har alle et landkort, der er struktureret i vores system med en repræsentation af verden. Da vi alle lagre en forskellig repræsentation af verden, er der aldrig to landkort, der er ens. Der er således heller aldrig en livsmission eller et sæt kerneværdier, der er ens. Vi har alle forskellige opfattelser af, hvad kærlighed er, og hvad det vil sige at følge sit hjerte. Vi undersøger blandt andet, hvordan du opfatter og lagre verden i dit landkort, hvilket kan bringe dig klarhed, forståelse og accept af dig selv.

### **Menneskers landkort består af billeder, lyde, følelser, lugt og smag**

Vi opfatter verden med vores sanser, og det er forskelligt, hvilke sanser vi benytter mest. Nogle mennesker er mest visuelle, auditive eller kinæstetiske. Landkortene skabes således af sanseindtryk og lagres i sindet.

### **Mennesker reagerer ud fra deres model af verden og ikke ud fra virkeligheden selv**

Din adfærd udspringer således af dit eget landkort og ikke ud fra En Virkelighed.

### **Landkortet er ikke det samme som virkeligheden**

Da alle mennesker sanser verden forskelligt og således lagre disse oplevelser i egne landkort, udgør et landkort aldrig En Virkelighed eller En Sandhed. Desuden konstrueres oplevelserne i landkortets sanseapparat, hvorfor de oprindelige oplevelser ikke længere er virkeligheden.

Alle oplevelser, der genfortælles i nuet, er således blot en konstruktion af en oplevelse.

### **Forandrer vi landkortet, forandrer vi vores sindstilstand**

Vores ego laver alle mulige krumspring for at overleve og opretholde sin status, hvilket ofte fører til, at misforståelser og fejlfortolkninger opstår. Oplevelserne bliver således lagret på ubehagelige måder. Desuden kan f.eks. en chok episode blive ved med at køre i samme rille (en form for virus på harddisken) og forhindrer mennesket i at ændre sin sindstilstand.

### **Nogle landkort ligger uden for bevidstheden**

Efter min mening ligger en stor del af vores landkort udenfor bevidstheden, og vi må således udforske det ubevidste for at få afkodet kortet. En afdækning af f.eks. dine kerneværdier er med til at udvide din bevidsthed og tydeliggøre dit landkort. Vores livsmission befinder sig ofte i det ubevidste, og det kan tage lang tid at bringe den helt frem i bevidstheden.

### **Respekt for andres model af verden**

Vores fornemmeste opgave i kommunikationens verden er at forsøge at forstå vores medvæseners landkort. Vi må forsøge at skabe en blank skærm i vores eget landkort for således lettere at kunne forstå andres kort. Når vi evner at afkode andres landkort, har vi mulighed for at blive eksperter i kommunikation.

### **Der er en positiv intention bag enhver adfærd**

Dette kan være en svær én at sluge for mange mennesker, for hvad godt er der dog i vrede, krig, udnyttelse, misbrug osv.? Men både vrede, krig, udnyttelse og misbrug er adfærd, og ja det er bestemt uhensigtsmæssigt! Det er således ikke den bagvedliggende intention, der er noget galt med, det er adfærden! Så i NLP arbejder vi med at afdække og bevare din positive intention, der ligger bag din adfærd, hvorefter en forandring af adfærden kan sættes i gang. Dine kerneværdier og positive intentioner er ofte det samme.

### **Mennesket har alle de ressourcer, der behøves**

Alle svar, potentialer og ressourcer findes bevidst og ubevidst inde i dig, og disse graves frem og synliggøres i både et coaching- og terapiforløb.

### **Mennesker gør altid det bedste, de kan, i forhold til de ressourcer de har til rådighed**

Den positive intention styrer mennesket, og den udtrykkes i en adfærd.

Eller sagt med andre ord: Dine kerneværdier udtrykkes i din adfærd.

Den adfærd, du udtrykker, er igen styret af de ressourcer, du har bevidst til rådighed. Din intention kan således sagtens være god, men du har muligvis ikke tilstrækkeligt ressourcer til bevidst rådighed, hvorfor dine adfærdsmuligheder indskrænkes. Vi vil i sessionerne bevare fokus på at fremgrave dine ressourcer, således du får mulighed for at vælge imellem adskillige adfærdsudtryk.

### **En positiv forandring fremkommer ved at forstærke ressourcerne**

Når ressourcerne er kommet frem i lyset, tilføres de yderligere energi. Det, vi har fokus og energi på, vil vokse. Vi kultiverer dine ressourcer og sætter skub i en positiv forandring.

### **Enhver situation indeholder flere valgmuligheder**

NLP forudsætter således, at der altid er flere valgmuligheder, og i sessionen vil vi altid tjekke med dine kerneværdier og din livsmission, før end du vælger én af mulighederne til forandring. Således er vi sikre på, at du følger dit hjerte.

### **Hvis noget ikke virker, så gør noget andet**

Er der en adfærd, der ikke fungerer så prøv en anden!

### **Mennesket styrer selv sit sind og dermed sine resultater**

Vi er det, vi tænker - hverken mere eller mindre. Hermed ikke sagt at det er nemt at styre sine tanker, det er utroligt vanskeligt. I et NLP forløb trænes du konstant i evnen til at styre dine tanker og således skabe de resultater, du ønsker.

- Første skridt er at acceptere, at dine tanker har en afgørende indflydelse på dit liv.
- Næste skridt er at blive opmærksom på, hvad du egentlig tænker.
- Dernæst kommer tiden til at begynde forandringen af tankerne, og/eller udvælgelsen af de tanker, du ønsker at have i dit sind.
- Til sidst kan en sindstilstand opnås, hvor tankerne ikke længere spiller nogen rolle i dit sind, og du vil opnå stilhed. Du vil indse, at du ikke er dine tanker og følelser. Du er noget meget mere... Dette er dog et langt skridt, og der skal muligvis mere end coaching og terapi til for at komme hertil.