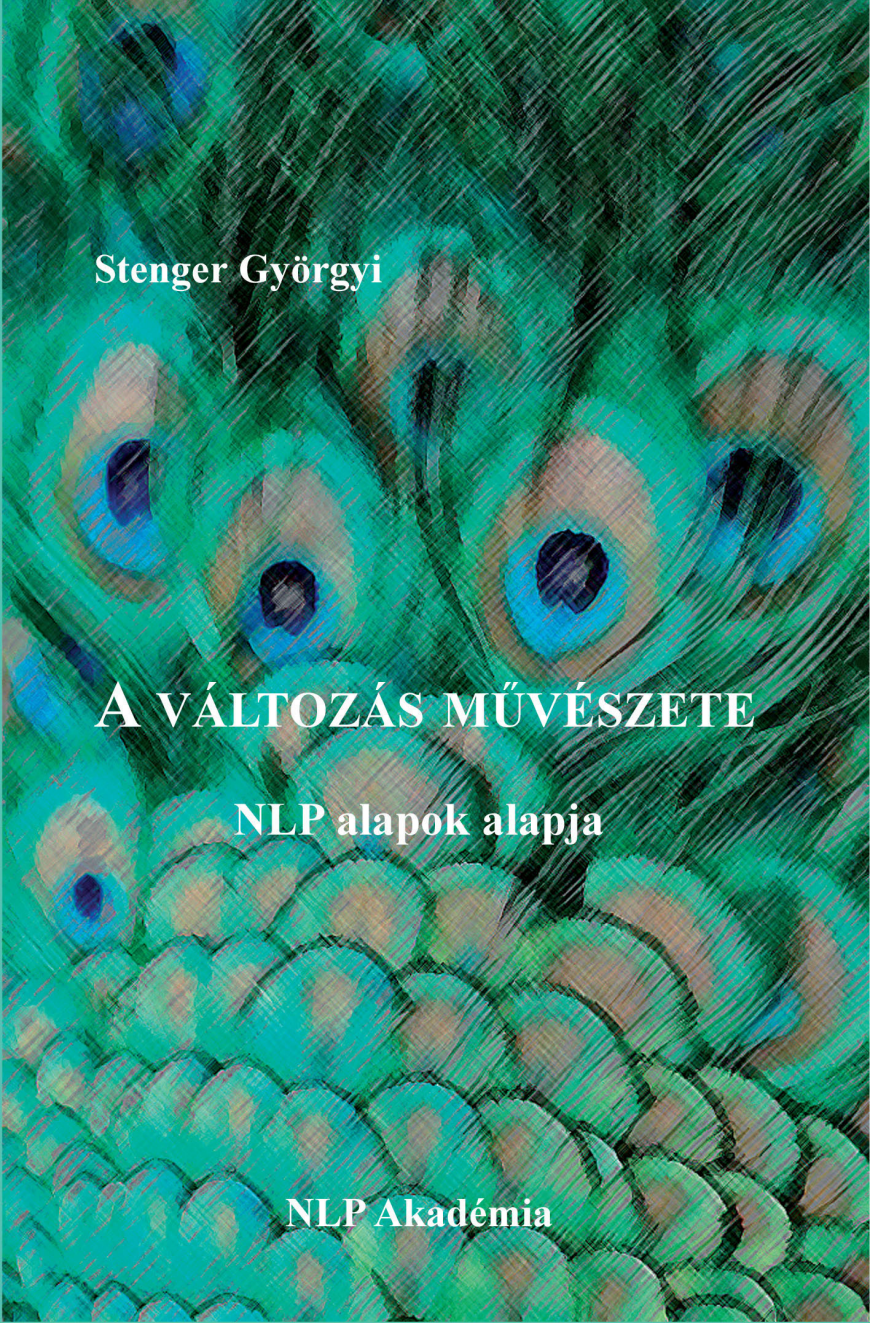

Stenger Györgyi

A VÁLTOZÁS MŰVÉSZETE

NLP alapok alapja

NLP Akadémia

Stenger Györgyi

A változás művészete

NLP alapok alapja

NLP Akadémia 2013

Copyright © Stenger Györgyi, 2013

Minden jog fenntartva!

ISBN 978-963-387-154-6

Nyelvi lektor: **Bányai Gyöngyi**
Borító, tördelés, nyomda: **Almási István**
www.nyomdaszakerto.hu

Kiadja: **NLP Akadémia Kft.**
Felelős kiadó:**Stenger Györgyi**
www.nlpakademia.hu
info@nlpakademia.hu

Bérkiadó: ADAMO BOOKS KFT.
http://adamobooks.com

Charles Faulkner előszava

Amikor egy-egy repülőúton a mellettem ülővel folytatott csevegés során a foglalkozásunkra terelődik a szó, előfordul, hogy csak röviden annyit mondok: „NLP". „Ez minek a rövidítése?" Attól függően, hogy kivel beszélgetek, néha azt felelem: a „Növekedés Lenyűgöző Praktikái", „Nemes Lelkes Polgárok", vagy esetleg „Nagy Lehetőség Profitálni!" Ez ugyanis mind igaz, és ezekre valahogy jobban reagálnak, mint amikor azt mondom: „Neuro-Lingvisztikus Programozás". „Ja, én nem értek a számítógépekhez" - felelik az utóbbira. Ilyenkor elmagyarázom, hogy a legfejlettebb szuperkomputerekkel dolgozom, ami a világon csak létrehozható, pontosabban szólva: reprodukálható, mégpedig szakképzett munkaerő nélkül... Ráadásul, nincs hozzá használati utasítás! No, persze magunkra, emberekre gondolok.

Lehet, hogy a múltban nemigen volt szükség használati utasításra. A gyermekek a szüleik foglalkozását követték. A tanulás többnyire gyakorlati képzés volt munkavégzés közben. Az emberek gyakran egész életüket ugyanazon a településen élték le, ugyanazt a foglalkozást űzték. Ugyanaz az észjárás elegendő volt egész életükre. Ma már ez nem így működik. Tíz évvel az egyetem elvégzése után szinte senki nem azzal foglalkozik, amit tanult. Több munkahely, több kapcsolat és

több lakóhely egyetlen élet alatt - ez ma már elfogadott. Szóval manapság igencsak fontos, hogy tudjuk, minként működik az elménk, és képesek is legyünk használni azt.

És így jutunk el ehhez a könyvhöz, melyet a kezedben tartasz. Vajon ez a kis kötet ilyen high-tech címmel hogyan szolgálhat használati utasításként, hogyan tud segíteni elménk megértésében?

Elsősorban azzal, hogy újfajta megközelítést kínál elménk optimálisabb működtetéséhez. Mindezt az NLP előfeltevéseinek segítségével teszi. Hadd mondjak egy példát:

Egyszer évekkel ezelőtt Coloradóban tartottam tréninget, és az egyik munkatársam arra gondolt, milyen jópofa dolog lenne, ha mi, városi fiúk, elmennénk egyet lovagolni a tréningnap végén. Egyikünk sem volt valami tapasztalt lovas, és erre a lovak egyből rá is jöttek, mihelyt felültünk rájuk. Azonnal egy fasor felé vették az irányt, ahol alacsonyan csüngtek az ágak. Rájöttem, az volt a szándékuk, hogy kiüssenek bennünket a nyeregből, és visszamenjenek az istállóba pihenni. Jól előredőlve belekapaszkodtam a lovam sörényébe, és átügettem vele a fák között. Egyszer csak egy kiáltást, majd egy huppanást hallottam magam mögött. Visszafordítottam a lovamat, arra számítva, hogy a kollégám a fák között fekszik. E helyett méterekkel a liget előtt ült a földön. „Mi történt?" – kérdeztem tőle. Ma is emlékszem a vála-

szára: „Azt hittem, hogy a lovam neki megy a fának, ezért le kellett ugranom róla." A bérelt jószágot nyilván összekeverte a bérelt autójával. Az autónak ugyanis nincsenek szándékai. A lovaknak viszont vannak. Épp úgy, ahogy az elménknek is.

Jó esetben minden viselkedés mögött felfedezhetjük a pozitív szándékot. A lovak csak pihenni akartak. Leporoszkáltunk velük egy közeli folyóhoz. Mindenki boldog volt. De mielőtt ítélkezni kezdenél a munkatársam felett, érdemes végiggondolnod, hányszor hitted te is valamiről azt, hogy elkerülhetetlen, vagy valakiről azt, hogy milyen makacs – anélkül, hogy feltártad volna a viselkedés mögötti pozitív szándékot. Lám, mennyi lehetőséget nyit meg ez az NLP-s nézőpont! És ez csupán egy a sok közül.

Másodsorban, ez a kis könyv azzal segíthet, hogy eszközöket ajánl, miként változtassunk azon, ahogyan az elménket működtetjük. Az agyat számos lélektani megközelítés valamiféle izomként jeleníti meg. Ők a változásnak ahhoz az iskolájához tartoznak, mely szerint mindenért meg kell szenvedni. Az NLP-nek teljesen más a szemlélete. Itt nyer értelmet a „programozás" szó. Ha egész nap rossz utasításokat adsz a számítógépednek vagy az okostelefonodnak, az bizony nem fog működni. A helyes utasítások viszont szinte azonnal működnek. Így van ez az elménkkel is.

Harmadsorban azzal is segít ez a könyv, hogy általa

megismerheted a szerzőt, Stenger Györgyit és a magyarországi NLP Akadémia kis közösségét. Figyelemreméltó az a lelkesedés, amivel Györgyi meg akarja osztani a tudását, hogy minél több ember hasznára váljék. Ez a pár gondolat csak kezdete lehet Györgyi bemutatásának – hiszen annyi mindent érdemes még tudni róla és a munkájáról. Például azt, hogy ez az első NLP könyv magyar szerzőtől. Ha jobban szeretnéd megismerni őt, kezd ezzel a könyvvel!

A szerző előszava

Köszöntelek kedves Olvasó!

Az első magyar nyelven írott NLP könyvet tartod a kezedben! Bár tankönyvnek szánom, remélem kellemes olvasmányban lesz részed. Egyben hasznos időtöltés, mert elgondolkoztat és épít. Tudom, hogy lesznek köztetek olyanok, akik még a gyakorlatokat is megcsinálják, mert vagyunk néhányan, akik csak akkor hisszük el, hogy valami működik, ha megtapasztaljuk.

Szeretném megosztani Veled a közel 20 éves NLP tapasztalataimat. Remélem, átjön az a lelkesedés, elkötelezettség és alázat, amelyet a változás hírnökeként szeretnék átadni. Hogy egyedül te vagy képes kezedbe venni az életed irányítását. Ehhez megvan benned minden szükséges erőforrás, az NLP abban segít, hogy ezeket felismerd és felszínre hozd. Erőforrásaid, jeles tulajdonságaid, képességeid segítenek abban, hogy azzá válj, aki mindig is akartál lenni.

Ebben a könyvben az NLP alapjaival ismerkedhetsz meg. Még nem tudom, hogy hány kötetnyi információt szeretnék veletek megosztani a jövőben. Reményeim szerint többet.

Ideje bemutatkoznom: Stenger Györgyinek hívnak, az NLP Akadémia alapítója és vezető trénere vagyok. A három bűvös betűvel 1992-ben ismerkedtem meg. Murányi Péter pár órás előadására vitt el egy barátnőm. Azt sem tudtam, hogy mire megyek, mégis annyira lebilincselt a fiatalember lelkes beszámolója arról, hogyan működik az elménk, azaz hogyan gondolkodunk képek, hangok és érzések formájában. Annyira magával ragadott a gondolat, hogy megváltoztathatom a viselkedésem, ha ezeket a képeket, hangokat és érzéseket átalakítom, átrendezem a fejemben. Már alig vártam, hogy Péter elkezdje tanítani az NLP-t, ami a következő évben meg is történt. Az alaptanfolyamot követte a mestertanfolyam, miközben már a következő induló alaptanfolyamon segítettem Péternek. A kilencvenes évek számomra az NLP fénykora. A növekvő számú csoportokban Péter mellett már négyen segédkeztünk: ez volt az „Álomcsapat".

Peter McNab angol NLP tréner, aki többször járt nálunk külön programokkal és tanfolyam zárásokra, egyszer megjegyezte, hogy én tanítani fogom az NLP-t. Akkoriban jól fizető állásom volt egy külföldi tulajdonú banknál. Eszem ágában sem volt változtatni, az NLP-t hétvégi hobbynak tekintettem. Amikor a banknál jelentős leépítések voltak, engem is érintett. Kaptam egy esélyt a sorstól, hogy elkezdjek azzal foglalkozni, ami valójában érdekel, és örömmel tölt el. A tréneri diplomámat Angliában szereztem 1998-ban.
Nagyon büszke vagyok arra, hogy Peter McNab és

Murányi Péter ajánlására elfogadott coachnak az NLP Comprehensive, az NLP oktatásában élenjáró amerikai intézmény. Több mint 10 alkalommal vettem részt a nyári intenzív tanfolyamokon, ahol együtt dolgozhattam az NLP élcsapatába tartozó trénerekkel, mint: Steve és Tamara Andreas, Tom Best, Charles Faulkner, Jan Prince, David Gordon, Robert McDonald, Adam Raynolds és még sokan mások.

Azóta is folyamatosan csodálattal és lelkesedéssel tölt el, amikor szem- és fültanúja lehetek a változásnak. Ahogy néhány perc alatt a kilátástalanságból remény, a szomorúságból életöröm, a céltalanságból kitűzött cél, a lustaságból motiváltság lesz, és még sok minden mást is említhetnék.

A könyvben sok sikertörténetet olvashatsz, amelyek mögött hús-vér emberek állnak. Minden egyes történet szereplőjét ismerem és lehet, hogy neked első olvasásra hihetetlennek tűnhet, a történetek igazak.

A „tananyagot" enelpés sztorikkal is fűszereztem, hogy ne legyen túl száraz. Ezeket dőlt betűkkel szedtük, mert ezeket a történeteket én is csak hallottam, amolyan enelpés legendák. Néhány szereplőjét személyesen is ismerem, és el tudom képzelni, hogy a történeteknek van alapja.

Az NLP a modellezésből indult ki. Vannak emberek, akik sokkal hatékonyabbak, sikeresebbek, mint mások. Mi az, amit ők másként csinálnak? Mitől hatékonyab-

bak? Ezt keresték az NLP megalkotói.
Amikor megtalálod ezeket a momentumokat, kulcsfontosságú különbségeket, és elkezded te is használni, akkor már modellezel. A modellezés csúcsa, ha át is tudod adni másoknak a kipróbált, jól működő modellt. Ehhez persze elég jó NLP tudásra van szükség. Ezért a modellezés az NLP Akadémián a mestertanfolyam része.

Tavaly egy mester a „tanulási éhséget" modellezte. Már a címe bizsergető számomra, feltüzeli az idegsejtjeimet.☺ A modellnek a tanulásban az a személyes kapcsolat volt fontos, ami a tananyag és közte kialakul; egyenrangú, partnerségi kapcsolat, amelyben a gondolatoknak szabad folyása van. Én még így sohasem gondoltam a tanulásra. Igazából csak vizsgákra tanultam és nem mindig nagy lelkesedéssel. Baráti kapcsolat egy tananyaggal? Hogyan lehetséges ez? A modell beszélget a „könyvvel", amely válaszol, visszakérdez, ösztökél, támogat? A tanulás szabadon választott tevékenység, nincs stressz, egyszerűen csak megkapom, amit keresek, amit tud nekem adni a könyv, mert amit olvasok, az fontos értéket képvisel. A tanulási folyamat lehet teljesen élvezetes flow élmény! Igen, ilyen könyvet akartam írni, ami teljesen leköti a figyelmedet, miközben szabadon szárnyalnak gondolataid.

Hasznos időtöltést és változásokat kívánok! Ha úgy gondolod, hogy csoportban könnyebb elsajátítani az NLP tudományát és művészetét, várunk szeretettel!

1. Mi az NLP?

Az NLP a **NeuroLingvisztikus Programozás** rövidítése. A magyar helyesírási szabályok szerint csak két betű lenne, azonban az angol rövidítés olyannyira meghonosodott, hogy az egyértelműség kedvéért mi is a hárombetűs rövidítést használjuk. Honnan is származik ez a 'hájtek' kifejezés?

> *Enelpés berkekben kering erről egy legenda. Amikor a hetvenes évek közepén John Grinder és Richard Bandler – az NLP társalapítói – javában tesztelte az új kommunikációs módszert, és számukra már teljesen nyilvánvaló volt annak hatékony működése és jövőbeli térhódítása, történt egy napon, hogy drótkötélpályán emelkedtek fel Stanta Cruz közelében az egyik hegyre. Hirtelen megszakadt az áramszolgáltatás. A két férfi ott lebegett ég és föld között. Fogalmuk sem volt, hogy meddig tart ez az állapot. Úgy döntöttek, hogy hasznosan töltik el az időt, és nevet adnak annak a valaminek, ami éppen kialakulóban volt. Mindenképpen olyan nevet akartak adni, ami felhívja magára a figyelmet, kicsit tudományos, kicsit misztikus. Mivel mindkettőjüket érdekelték az akkori pszichológiai irányzatok ezért lett az első betű az N = NEURO. Mivel Grinder nyelvészprofesszor, és a módszer jelentős eleme a nyelv, ezért lett a második betű L. A latin lingua szóból, – ami nyelvet jelent – szüle-*

tett meg a LINGVISZTIKUS kifejezés. Bandlert akkoriban lenyűgözte a számítógépes programozás, ezért a PROGRAMOZÁS szó is belekerült az elnevezésbe.

Most vegyük sorra, hogy mi is rejtőzik a három bűvös betű mögött. A **neuro** az idegrendszerre utal, az emberi elmére, amely nem csak az agynak nevezett szervünkben lakik, hanem egész lényünket áthatja. Hogyan érzékeljük a világot? A szemünkkel látjuk a körülöttünk lévő környezetet, embereket, tárgyakat, helyeket. Van, aki a legapróbb részleteket is látja, érzékeli a színárnyalatok közti halvány eltéréseket is. Sajnos van, aki sohasem élvezhette ezt, mert vakon született. Az ilyen embernek sokkal fejlettebb a hallása, szaglása. Más érzékszerveire támaszkodik, mivel hiányzik számára a vizuális információ. Hallószervünk segítségével érzékeljük a különböző hangokat, zajokat, hogy ki mit mond, hogy milyen hangon mondja. Érezzük az illatokat és az ízeket, a nap melegét a bőrünkön, a selyem tapintását, a szappan illatát, a tárgyak sima vagy érdes felületét. A világból jövő információkat valamennyi érzékszervünkön keresztül, tehát egész lényünkkel érzékeljük.

A külvilágból percenként több millió információ, inger ér bennünket, amelyet tudatosan képtelenek lennénk feldolgozni. Tudatos elménk egy adott pillanatban csak 7 ± 2 egységnyi információt tud felfogni és ez a legoptimálisabb megközelítés, legtöbbször ennél sokkal

kevesebbet. Szerencsére tudattalan elménk ennél sokkal többet észlel, feldolgozza, rendszerezi és tárolja az információkat. Azt, hogy a külvilágból jövő információk közül éppen mit fogunk fel tudatosan, azon múlik, hogy figyelmünk mire irányul. Érzékszerveink „élessége" is jelentősen befolyásolhatja, hogy mit „veszünk észre", képek, hangok és érzések formájában. A tudatos és tudattalan szinten befogadott információk alkotják, alakítják belső világunkat és irányítják viselkedésünket. (Az érzékelési csatornákról részletesebben a 4. fejezetben olvashatsz.)

Szenteljünk most néhány percet a második betűnek is. A **lingvisztikus** a nyelvre utal. Nemcsak a kimondott szavakra és mondatokra, hanem a „hangtalan nyelvre" a mozdulatainkra, gesztusainkra és akár viselkedéssorokra is (leveszi a szemüvegét, gondosan belehelyezi a tokjába, nagyot ásít, és csoszogva elindul a fürdőszobába).

Mi is a nyelv? Az emberi kommunikáció egyik legfontosabb eszköze, ahol a szavak metaforikus jelentéssel bírnak. Azaz minden szó metafora. Az „alma" szó nem maga az alma, csak arra jó, hogy leírjon egy almát. Ha hallod az alma szót, mi jut eszedbe először? Bevillan egy piros alma, zöld vagy sárga? Kicsire, nagyra, egészségesre, vagy talán kukacosra gondolsz? Hallod, ahogy beleharapsz, és érzed ízét szétterjedni a szádban? Ha egy ilyen egyszerű szó megannyi asszociációs lehetőséget rejt magában, talán már sejtitek, mennyi félreértésre adhat lehetőséget a nyelv. Mégis nagyon

fontos, mert általa nemcsak tudást és tapasztalatot tudunk egymással megosztani, hanem mesélhetünk az álmainkról, olyan dolgokról, melyek még meg sem történtek, írhatunk prózában vagy versben. (A nyelvről részletesebben olvashatsz a 6. fejezetben.)

Már csak a „P" betű van hátra. A **programozás** kifejezést a számítógépek világából kölcsönözték. Számítógépes metaforával élve a gondolataink – amelyek képek, hangok és érzések formájában irányítják viselkedésünket – alkotják mentális programjainkat. Ha ezeket a programokat megváltoztatjuk, megváltozik a viselkedésünk. Ezt a metaforát továbbfuttatva, gondolatainkat szoftver-programokként is felfoghatjuk. Az emberi lény az egyetlen szuperkomputer, amelyhez nem mellékelnek használati utasítást. Az NLP mint szoftverkézikönyv arra ad választ, hogyan működik elménk, hogy a *kívánt változást mentális programjaink frissítésével érhetjük el.*

Az NLP a hetvenes évek végén indult el hódító útjára. Sokan a new age pszichológiáját látják benne. Én a **változás művészetének** szeretem hívni. Az agykutatás legújabb felfedezései mára már magyarázattal szolgálnak a 20-30 évvel ezelőtt kidolgozott NLP gyakorlatok működésére. A Változás te magad légy című könyv előszavában Charles Faulkner az NLP egyik fejlesztője így ír erről:

„Az agykutatás legújabb felfedezései mára már számos olyan modellnek a helyébe léptek, amelyet 20-30 évvel ezelőtt az NLP első fejlesztői és tanítványaik használtak a kiváló kommunikátorok – például a híres amerikai hipnoterapeuta Dr. Milton Erickson – modellezésére. Az új kognitív és szociális agytudomány mai elméletei – a tükörneuronok, a kettős feldolgozás elmélete, a lélekelmélet, az érzelmi döntéshozás, a tudatosságon túli befolyásolás, a szinesztézia-minták, a mentális modellek, a fogalmi metaforák, vagy a történetek felhasználása a tudásunk rendszerezésére és a világ megértésére az érzelmi intelligenciáról, a szociális intelligenciáról, a pozitív, célorientált gondolkodásról, az érzelmek tisztázásáról, saját erőforrásaid megteremtéséről és sok egyébről szólnak. A legfontosabb, hogy megtanulhatod, miképpen irányítsd tudatosan az egyik legcsodálatosabb biológiai adottságunkat, az emberi elmét."

Egy másik megfogalmazás szerint: az NLP **az emberi kiválóság modellezése.** Ez azt jelenti, hogy képes vagy eltanulni másoktól, azt, amit csodálsz bennük, legyen az valamilyen képesség vagy akár tulajdonság. A modellezést már nagyon kevés iskola tanítja. Talán mert időigényes és elmélyült enelpés tudásra van szükség hozzá. Az NLP Akadémia mestertanfolyama a modellezés köré épül. A tanfolyam végére mindenki képes modellezni, sőt az elsajátított készséget, képességet át is tudja adni, miután tesztelte, és neki bevált. Sok enelpés minta, gyakorlat híres terapeuták modellezésé-

ből született.
Az NLP-t szoktuk még a természetes tanulás, a célkitűzés művészetének is nevezni attól függően, hogy kinek az érdeklődését szeretnénk felkelteni.

Számomra az NLP: A VÁLTOZÁS MŰVÉSZETE. Az egyik leghatékonyabb módszer, amellyel viszonylag gyorsan tartós változást lehet elérni. Elbűvöl a módszer eleganciája, hogy szinte azonnal látványos a változás. Maga a folyamat az esetek többségében élvezetes, kellemes. A sápadt arc kipirul, a feszült izmok ellazulnak. Hogyan működik? Nekem az a fontos, hogy MŰKÖDIK!

Ha elvégzed azt a néhány gyakorlatot, amit ebben a kötetben találsz, de csakis akkor, ha *tényleg megcsinálod őket* – MEGVÁLTOZTATHATOD AZ ÉLETED.