

Introduzione e Lezione 1 di PNL Online

- Avete mai desiderato conoscere maggiormente voi stessi e le vostre potenzialità?
- Imparare ad utilizzare la comunicazione efficacemente?
- Creare relazioni soddisfacenti?

Questo corso vuole aiutarvi in tale percorso.

Comincia qui il nostro viaggio nella Comunicazione, nella PNL e nelle nuove materie. Progressivamente riceverete delle email di modo che anche semplicemente leggendole progressivamente, vi avvicinerete di più a questo mondo nuovo.

Questo corso vi vuole guidare a conoscere nuove tecniche per migliorare voi stessi e la vostra comunicazione.

Buona lettura!

INTRODUZIONE AL MAGICO MONDO DELLA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA

Questa guida ha come obiettivo far conoscere un sapere che potrà accompagnarvi per sempre, un'esperienza personale per rinforzare il corpo e la mente. Ognuno di noi merita il meglio; ed è importante che effettuiamo delle scelte in tal senso. La cosa straordinaria è che possiamo scegliere tra vivere veramente o semplicemente esistere lasciandoci portare dagli avvenimenti. E le discipline presentate qui, sono nate per aiutarvi a diventare la persona che avreste sempre voluto essere, a raggiungere i vostri risultati, ed a capire il vostro voi stessi più profondo!

“Quello che sono oggi è indice di quello che ho imparato, non di quello che è il mio potenziale”

(Virginia Satir)

Vi è mai capitato di essere sicuri di voi stessi, fino al punto di essere felice perché vi sentite padroni della vostra vita ed artefici delle situazioni di successo che create intorno a voi?

Questo è uno stato di eccellenza, che siete voi stessi a crearvi, anche se non sapete ancora come.

Quello che è insegnata nella nostra scuola rappresenta una metodologia per poter scoprire la struttura dietro quest'esperienza, e poterla ricreare. E' possibile creare un'ingegneria degli stati emozionali, di modo in ogni momento di poter utilizzare lo stato più opportuno. Scopo della PNL e discipline correlate è darvi le

metodologie perché si attui in voi un processo di crescita stupefacente delle vostre possibilità, per porvi in maniera nuova e più efficace di fronte alle situazioni della vita di ogni giorno. Sono tutte cose che già possedete. Rafforzare il coraggio e la volontà di trovare la fiducia nel vostro sentire ed essere interiore, e imparare a seguirlo.

Vivere “realmente” può in tale prospettiva essere una scelta e non un caso. C’è un elevato numero di persone che lascia correre il proprio cervello all’impazzata, trascorrendo molto tempo ad avere esperienze che preferirebbe evitare. E’ necessario rendersi conto che il cervello diviene così una “stanza” talmente piena di “chiacchierio” che le soluzioni hanno difficoltà ad entrare per mancanza di spazio. E’ sicuramente utile pensare ai problemi per risolverli, ma al contempo è anche utile iniziare a formare delle strategie alternative per riuscire ad evitare che si riformino.

“Le difficoltà sono il fuoco” che formano il nostro carattere”(Anthony Robbins)

La frase precedente può significare che ogni volta che ci troviamo di fronte ad un problema, possiamo individuare la strategia più efficace per affrontare la situazione.

Quelle che prima chiamavamo “difficoltà” diventano allora un’opportunità per modellarci, migliorarci, un invito ad agire!

In ogni momento di difficoltà poniamoci la domanda: come questo momento potrà aiutarmi a crescere maggiormente? Questa domanda è la strada per incominciare ad utilizzare nuovi modi di comportamento ed imparare ad interagire meglio con le nostre emozioni.

Quanto siamo padroni del nostro pensare?

Molte persone sono prigioniere del loro stesso cervello ed è come se fossero incatenate all’ultimo sedile dell’“Autobus”, con qualcun altro al volante. Ma chi è questo qualcun altro? Sono le nostre reazioni e programmi inconsci. Dobbiamo essere noi a guidare il nostro “Autobus personale”. Se non diamo qualche indicazione corriamo il rischio che, o viaggerà a casaccio per conto proprio oppure altre persone troveranno il modo di dirigerlo al posto vostro. La PNL e le altre discipline da noi presentate sono un’opportunità unica per imparare ad utilizzare il cervello in modo più funzionale, perché la programmazione neurolinguistica non è altro che un processo educativo, mentre le altre discipline possono aprire la via al contatto con quello che poi ci rendiamo conto essere uno “stato naturale”. Un’altra interessante metafora è la seguente: Immaginiamo ora che il nostro cervello sia una macchina alla quale manchi un interruttore con la posizione di spento. Se non gli si dà qualcosa da fare continua a girare e alla fine si annoia!!!!

Quanti di voi sono ossessionati da qualche pensiero o da situazioni che vorrebbero risolvere? Dite a voi stessi: “Vorrei riuscire a scacciarlo dalla testa”. Riflettete sulla straordinaria capacità che avete avuto nel riuscire a mettercelo! Il nostro punto di vista è che il nostro cervello è qualcosa di fenomenale, riesce a fare cose stupefacenti, ed il problema è spesso non che non possa imparare ma che impara bene e troppo in fretta. Ad esempio, un singolo avvenimento traumatico rischia di condizionarci per anni; in altre parole una singola esperienza può lasciare una traccia indelebile.

Ma in realtà si può andare oltre ed essere liberi da questi condizionamenti automatici: e le nostre capacità possono essere educate ad andare verso uno stato che ci arrechi soddisfazioni. Le discipline sulle quali è basato questo corso sono il frutto delle più recenti ricerche sull'animo umano, e possono portarvi utili elementi per andare oltre al momento attuale...

BISOGNI E DOVE TROVARE LE RISORSE ADEGUATE

Se interroghiamo varie persone scopriamo che i bisogni diffusi sono:

- Necessità di conoscersi meglio e migliorare il rapporto con se stessi
- Necessità di aprirsi agli altri e farsi capire
- Voglia di sicurezza personale
- Voglia di positività
- Voglia di sbloccarsi
- Voglia di autostima
- Etc...

E' importante realizzare che tutto quello che è necessario per soddisfare questi bisogni ed essere delle persone di successo è DENTRO DI NOI. Quello che stiamo dicendo qui è la PNL 3 e le altre discipline sono l'opportunità per acquisire le metodologie giuste per portar tutto fuori. C'è solo una persona che può decidere di iniziare la strada: voi! Se riflettete sulla frase che “il pensiero è l'antenato dell'azione” arriverete alla piacevole conclusione, che..... la qualità della vostra vita dipende esclusivamente da voi!

“La vita può essere un' audace avventura oppure il niente!!!!!!!!”(Helen Keller)

ESERCIZIO ESPERIENZIALE NR. 1 – RECUPERO RISORSE

Pensate ad una volta nella quale siete stati eccellenti.

Cercate di rimemorare come sentivate il corpo, come respiravate, come vedevate le cose, che cosa vi dicevate.

Questi sono elementi che possono essere utili per costruire sensazioni di eccellenza anche nel presente.

Il nostro modo di sentire è fatto da quello che ci diciamo, che sentiamo, che pensiamo, dai nostri sensi.

Provate a recuperare alcuni di questi elementi; ad esempio come respiravate, o cosa vi dicevate e di proiettarli nella situazione attuale; quindi cercherete di respirare come allora, guardare alle cose come allora etc.. Man mano il vostro recupero sarà migliore e diventerete capaci di evocare agevolmente stati di eccellenza dentro di voi!

Alla prossima lezione!

Copyright ISI-CNV - Tel 348-2213449 - Vogliamo aiutare la diffusione di queste materie. Puoi invitare un amico ad iscriversi a questo corso e ricevere un omaggio in ringraziamento, andando alla pagina <http://www.neurolinguistic.com/pnl/articoli/regalopnl.htm>