



NLP A VZTAHY

Pracovní sešit



Cognitio-Scan



KVALITNÍ VZTAHY JSOU ZÁKLADEM POCITU ŠTĚSTÍ

Právě držíte v rukou asi nejdůležitější manuál ke vztahům, který si dokážete představit. Manuál, díky kterému pochopíte sami sebe. Manuál k vašemu operačnímu systému.

Je plný mocných nástrojů k dosažení cílů, které jsme v Cognitio-Scan za poslední roky nasbírali. A hlavně vyzkoušeli. Všechny poznatky jsme poskládali tak, abyste se naučili teorii, ale hlavně si mohli všechno začít zkoušet v praxi prostřednictvím cvičení. Abyste konečně pochopili, jak fungujete a začali jste měnit dobré úmysly a sny v realitu.

Začněte se bavit realizací svého vysněného života a poznáváním sebe.

Srdečně,

V čem tkví problém ve vztazích?

Máme 2 důležité skupiny vztahů: vztah se sebou a vztah s ostatními.

VZTAH SE SEBOU

Vztah se sebou samým je východiskem. Určuje kvalitu vztahu s ostatními. Vnímáte sami sebe jako hodnotné? Myslíte, že to, co říkáte, je dost zajímavé, aby vás ostatní poslouchali? Jaký obraz máte sami o sobě? Jaké přesvědčení o vztazích, které jste jako malí kolem sebe viděli, stále ještě určuje vaše chování? Jaké scény ve vás stále ještě rezonují?

VZTAH S OSTATNÍMI

NLP se nezabývá tolik obsahem (CO), ale spíš formou (JAK) něco říkáte. Když se naučíte pečlivě naslouchat, JAK někdo něco říká, lépe porozumíte tomu, jak vypadá jeho vnitřní představa světa. To se dá uplatnit i na sebe. Této představě v NLP říkáme reprezentace světa. Z toho důvodu říkáme smyslům, kterými svět vnímáme, reprezentační systémy. Pouze když svůj způsob komunikace sladíte s tím, jak má druhý organizovaný svůj vnitřní svět, dokážete mu svou zprávu srozumitelně a efektivně sdělit.

Cílem je naučit se vědomě vnímat rovnováhu mezi pozorností vůči sobě a pozorností vůči druhým.

Jeden z nejdůležitějších vhledů, které v NLP můžete získat, je, že není důležitá událost, ale váš vztah k dané události.

Není to myš, která vám nahání strach, ale vaše představa o myši. Ta určuje váš vztah k ní. Váš vztah k myši určí vaši reakci na myš: zvědavou, neutrální, bojácnou či fobickou.



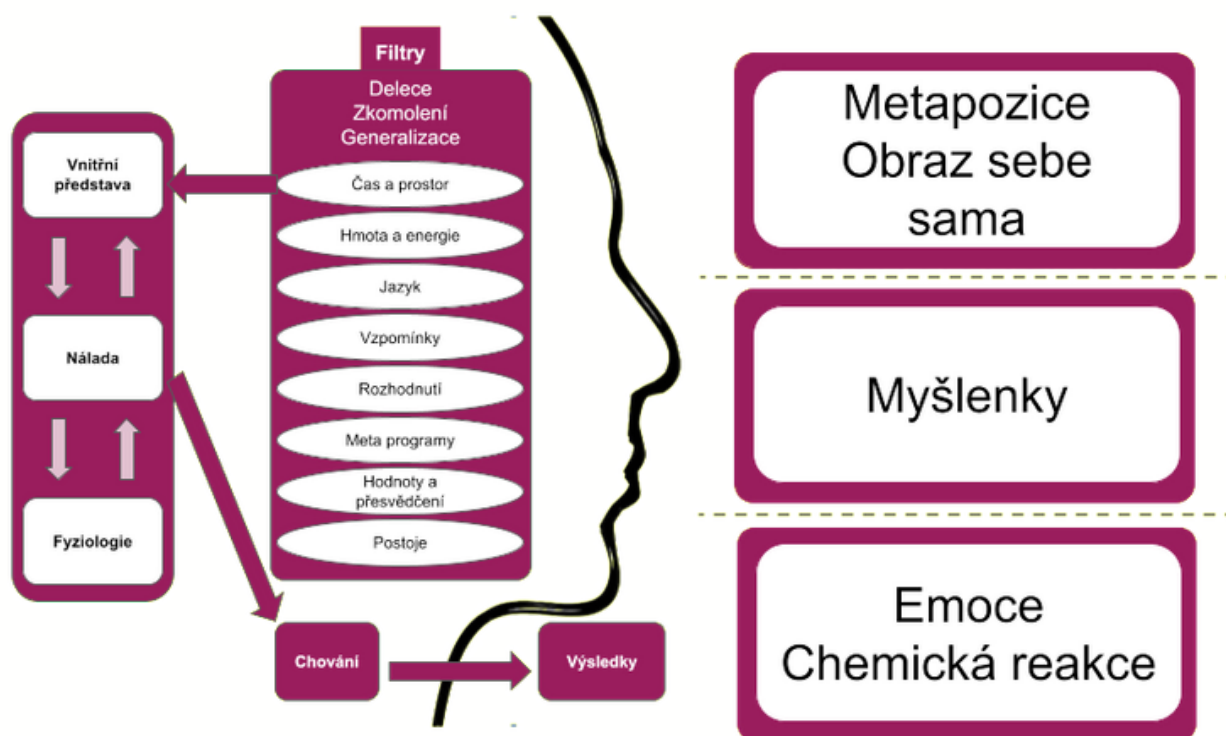
Jak si vytváříte sebe-obraz?

Nevidíte svými očima, ale prostřednictvím svých očí. Právě vidění se děje vaším vědomím. Neslyšíte svými ušima, ale prostřednictvím svých uší. Pojďme si udělat malé cvičení.

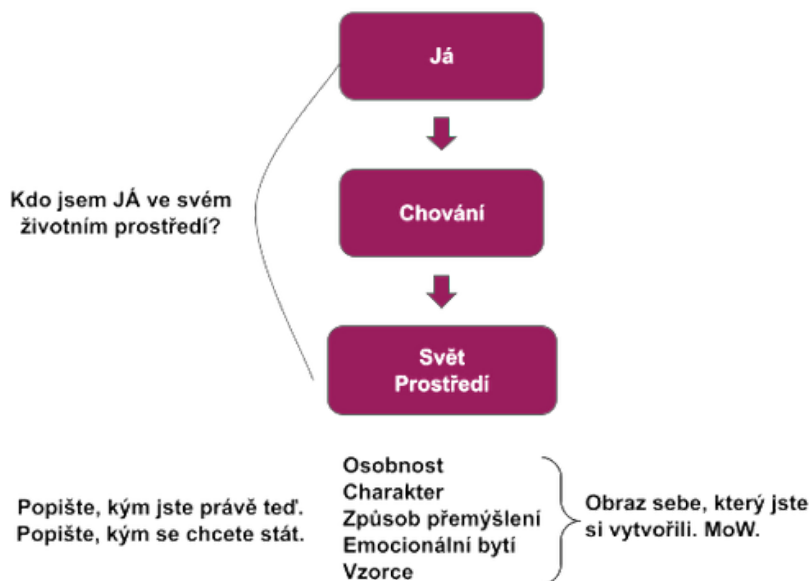
Zvedněte oči a dívejte se minutku kolem sebe. Napište si všechno, co je ve vašem okolí zelené. Pravděpodobně jste si všimli spousty zelených objektů. Viděli jste ve stejné míře i předměty, které jsou žluté a hnědé? Nejspíš ne. Žlutou a hnědou jste totiž nevníмали vědomě. Vyfiltrovali jste je, abyste se lépe soustředili na to, co jste chtěli vidět. Všechny žluté a hnědé předměty vaše oči viděly, ale vaše vědomí je vyfiltrovalo. Tomu v NLP říkáme *negativní halucinace*. Zkušenosti, které prožíváte, jsou to, co zbyde po filtrování všeho druhotného vaším vědomím.

Tohle ale není jediná úroveň, na které tento mechanismus funguje. Když si o sobě vytvoříte nějaký pocit, stane se pocit filtrem, který působí, že filtrujete informace, které se nehodí k obrazu a pocitu o sobě sama. Tímto způsobem zbyde pouze informace, která potvrzuje vaši ideu o sobě. Z jednoho úhlu pohledu se na to můžeme dívat jako na způsob ochrany identity (co si o sobě myslíme). Z druhého úhlu ale vyvstane nebezpečí, že se nebudete rozvíjet.

Kromě filtrování máme i jiné způsoby ochrany. Všechno, co se kolem nás děje, překrucujeme, abychom to mohli použít pro utvrzení se v obrazu o sobě sama. Není proto důležité co přesně se odehrává, ale co z toho uděláte. Nenažení vám strach pavouk, ale vaše překroucená představa o pavoukovi.



Jak vytváříte obraz sebe?



Jakou roli hraje vztah k sobě ve vztahu k druhým?

Vztah sám k sobě je základem vaší existence a určuje kvalitu každého vztahu, který máte s druhými. Zároveň vztah, který máte se sebou, zabarví i každý vztah, který druzí mají s vámi. Obraz, který máte o sobě, váš pocit a sebehodnota určuje to, jak se k vám druzí chovají. Když někde ve vašem podvědomí je představa, že jste nemehlo, vyvoláváte v druhých potřebu se k vám chovat jako k nemehlu. Vnímáte ve svém podvědomí sami sebe jako hodnotné? Pak to vyzařujete a vyvoláváte takovou odezvu i u druhých. Vaše vědomí a podvědomí jsou velice aktivní kreativní síly, které události, lidi a věci kolem vás přitahují jako magnet. A odpovídají kvalitě vašeho podvědomí.

Kromě toho, že přitahujete určité partnery a životní podmínky, které pasují k vašemu sebe-obrazu, zároveň stále používáte překrucování. Může se stát, že vám partner jednoho dne nečekaně přinese květinu. Na to můžete reagovat radostí, nebo taky ve stylu *co asi zase potřebuje, jenom kvůli mně to určitě nedělá*. Když určité věci přitahujete a jiné věci překrucujete, všechno dohromady to nezbytně znamená, že jste zdrojem svého vlastního *průšvihů*. Toto uvědomění je to nejlepší, co se vám může stát. Představte si, že ne vy, ale někdo jiný by byl zdrojem vašeho *průšvihů*. Pak byste si to nesli do konce svého života. Museli byste jenom čekat, co s tím druhý udělá. Čím víc si budete uvědomovat, že jste zdrojem kvality svého vlastního života, tím větší si dokážete vzít odpovědnost.

Jak zjistit víc o tom, kdo v podstatě jste?

Pojďme prozkoumat, jaký vztah máte sami se sebou. Hlavně pak to, co si sami o sobě myslíte, aniž byste si to uvědomovali. Protože právě tam leží váš problém. Když vezmeme vědomou racionální část a podvědomou iracionální část dohromady, 95 % tohoto celku je podvědomí. Největší část vašeho života určuje ta velká neznámá podvědomá část. Proto váš život často vypadá jinak, než byste si vědomě přáli. Proto si rozumově přejete nějaký vztah, ale v realitě žádný nemáte nebo přitahujete něco úplně jiného, než si přejete.

Jak můžete začít odhalovat to neznámé nevědomé?

Zvuk prozradí nástroj. Podle ovoce poznáte strom.

Když víte, že prostředí kolem vás je výsledkem toho, co se odehrává ve vašem vědomí, stačí se jenom jiným způsobem dívat na venek. Tím můžete objevovat své nitro. Když se díváte na to, co vytváříte, a zároveň berete v potaz to, co jste nevytvořili, máte přehled životních podmínek a vztahů. Abyste obdrželi správné odpovědi, stačí, abyste si kladli následující otázky:

Jaké idey, přesvědčení, hodnoty a normy, které se nachází ve vašem vědomí a podvědomí, vytvořily život, který jste doteď žili?

Teď dostanete šanci prozkoumat sami sebe. Každá informace, která se objeví, je kousek puzzle. Robert Dilts, jeden ze zakladatelů NLP, definoval řadu otázek, které vám pomůžou si udělat sami o sobě jasno. Nepotřebujete vyplnit všechno. Ale na čím víc otázek odpovíte, tím větší je šance, že kápnete na něco opravdu důležitého.

Sebereflexe

Přemýšlejte o svém životě a snažte se přijít na to, jestli někdy přehnaně reagujete na nějaké události nebo chování ostatních.

Jaká událost nebo chování druhých spouští vaši reakci?

Příklad: Máte schůzku s někým pro vás důležitým a on vás nechá 30 minut čekat.

Jak víte, že reagujete přehnaně?

Příklad: Zlobíte se. Podle vás vám měl zavolat. Jste rozrušení. Můžete tiše čekat, ale váš vztek roste.

NLP online: Emoční inteligence od 1.7.2021

Jaké myšlenky se objevují ve vašem podvědomí a způsobují, že toto chování nebo událost takhle prožíváte?

Příklad: Když máte s někým schůzku, musíte tam být včas.

NLP online: Jak zvýšit své sebevědomí od 14.10.2021

Čemu sami o sobě věříte, že reagujete tak, jak reagujete?

Příklad: Někdo nebo něco je už zase důležitější než já.

NLP online: Vnitřní rovnováha od 1.6.2021

Jak byste se chtěli chovat?

Příklad: Chtěl bych se zatím zabývat něčím, co rád dělám nebo co chci dělat.

NLP online: Režírujte svůj život od 12.10.2021

Co vám v tom brání?

Příklad: Myšlenka, že jsem neustále odsouván na druhou kolej mě štve a brání mi zůstat potichu.

NLP online: Emoční inteligence od 1.7.2021

Na základě jakých přesvědčení o sobě si tohle říkáte? Jaké je vaše přesvědčení o vás samotných?

Příklad: Jsem méně důležitý než ostatní a proto jsem zase na druhé koleji.

NLP online: Proti burnoutu 16.11.2021

Jak zjistit, kým opravdu jste?

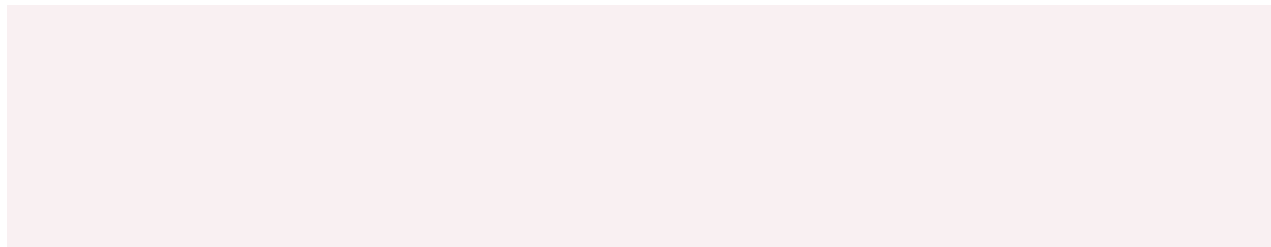
Co děláte a co raději neděláte?

Jaká jsou vaše přesvědčení o sobě a o světě, kvůli kterým děláte to, co děláte?

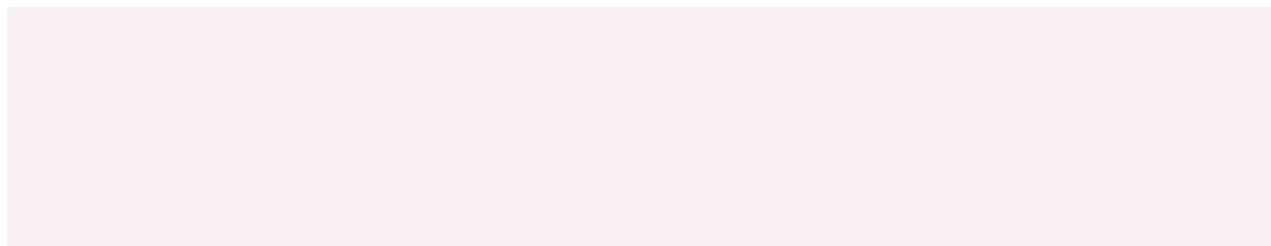
Jaké věci občas děláte, i když byste je radši nedělali a jste kvůli tomu smutní, naštvaní nebo se bojíte?

Čemu věříte sami o sobě a o těch věcech, že se chováte tak, jak se chováte?

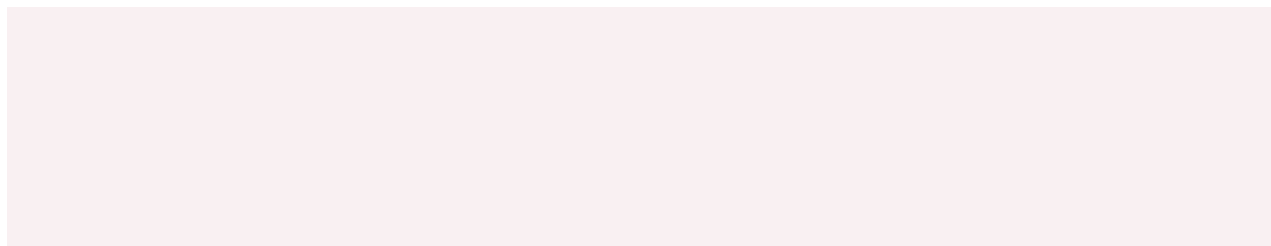
Jaké věci nemůžete dělat, i když byste je opravdu dělat chtěli? K čemu jakoby nemáte povolení?



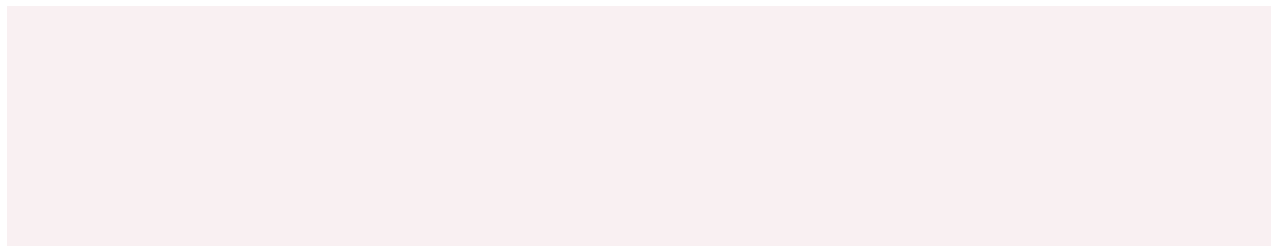
Čemu věříte sami o sobě a o těch věcech, které vás nutí se chovat tak, jak se chováte?




Co by bylo opravdu hrozné, kdyby to o vás byla pravda?



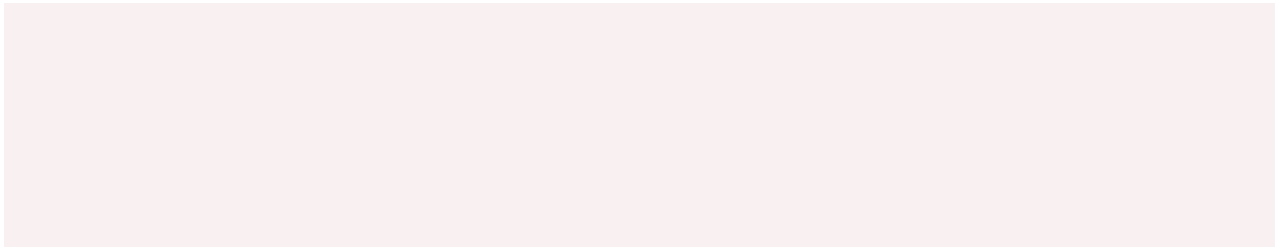
Co je ta nejhorší věc, co byste o sobě mohli zjistit?



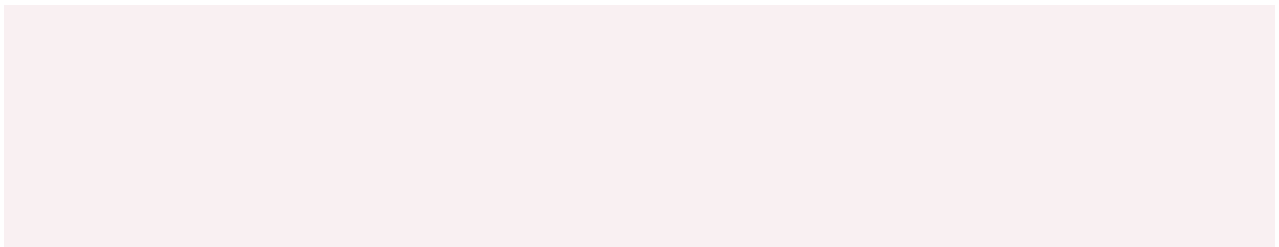
Co je na vás unikátní? Co je váš dar pro prostředí? Co by vašemu prostředí chybělo, kdybyste tu nebyli?



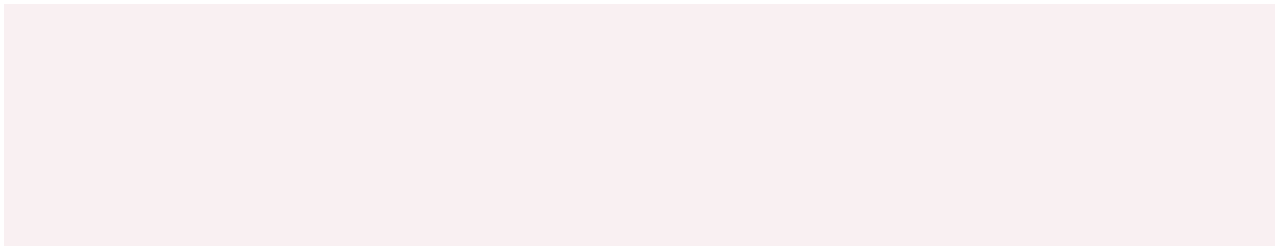
Co je esencí toho, kdo opravdu jste?



Co byste si opravdu přáli, aby o vás byla pravda?



Čemu sami o sobě věříte a brání vám to, abyste byli takoví, jací chcete být?



Rozstřel paradigmat dle Katie Byron

Katie Byron drtí paradigmata svými čtyřmi otázkami. Tyto otázky umožňují systematicky zpochybňovat naše paradigmata.

Je vaše myšlenka/přesvědčení/paradigma pravda?

Jak víte, že je to pravda?

Kdo byste byli bez této myšlenky/přesvědčení/paradigmatu? Otočte myšlenku/přesvědčení/paradigma.

A není to náhodou přesně to, jak chcete žít a kým se chcete stát?

SLOVO ZÁVĚREM

Doufáme, že jste na základě cvičení na hlubší úrovni lépe poznali sami sebe. Pouze zodpovězení otázek vás ale z dlouhodobého hlediska netransformuje. K tomu je třeba intenzivnější práce. Abyste dosáhli trvalého efektu a zdravého sebe-obrazu. Jsme si jisti, že každý z vás chce žít život ve svobodě, lásce, míru, harmonii nebo v jakékoli jiné hodnotě. Proto bychom vás rádi pozvali na jeden z našich online nebo offline kurzů, na kterých dosáhnete trvalé vnitřní transformace na podvědomé úrovni.

Online kurzy

[NLP online: Vnitřní rovnováha od 1.6.2021](#)

[NLP online: Úderné komunikační techniky od 3.6.2021](#)

[NLP online: Emoční inteligence od 1.7.2021](#)

[NLP online: Objevte svou vášeň od 14.9.2021](#)

[NLP online: Koučovací model od 16.9.2021](#)

[NLP online: Režírujte svůj život od 12.10.2021](#)

[NLP online: Jak si zvýšit sebevědomí od 14.10.2021](#)

[NLP online: Proti burnoutu od 16.11.2021](#)

[NLP online: Emoční inteligence od 18.11.2021](#)

[NLP online: Roční předplatné - začít můžete kdykoli](#)

Offline kurzy

[NLP Practitioner 48 od 16.10.2021](#)

[NLP Master Practitioner 13 od 5.2.2022](#)

[NLP Koučovací výcvik I od 19.10.2021](#)

[Transpersonal Life Balance Coach od 18.9.2021](#)

Všechny informace o plánovaných kurzech najdete na www.cognitio-scan.cz/kurzy.

Budeme se na vás moc těšit. Ať už prostřednictvím našeho interaktivního studia nebo přímo u nás v tréninkovém centru Cognitio-Scan.

