

NLP Coaching - ghid extins

Cum poti transforma tipare vechi in alegeri mai constiente

Acest material completeaza articolul de pe site si ofera un context mai amplu, idei practice si intrebari de reflectie.

Ce inseamna NLP in coaching

NLP exploreaza legatura dintre felul in care gandesti, limbajul pe care il folosesti si comportamentele care rezulta de aici.

Intr-un proces de coaching, NLP nu inseamna manipulare sau formule magice, ci mai multa constientizare si libertate de alegere.

Ce observam impreuna

Cum iti formulezi obiectivele.

- Ce dialog interior apare cand te simti blocata.
- Ce filtre mentale folosesti atunci cand interpretezi realitatea.

Ce poti castiga

Mai multa claritate in raport cu ceea ce vrei cu adevarat.

- Un mod mai util de a relationa cu stresul si indoiala.
- Alternative concrete pentru comportamente repetitive care nu te mai ajuta.

Ce nu este NLP coaching

Nu este psihoterapie.

- Nu promite schimbare peste noapte.
- Nu iti ia responsabilitatea personala, ci te sustine sa o folosesti mai bine.

Un pas de inceput

Schimbarile incepe adesea atunci cand observi un tipar fara sa te judeci pentru el. Din acel punct, poti construi o alegere noua, mai apropiata de cine vrei sa fii.

Exemple de tipare frecvente

Exemplu 1: iti spui des „nu sunt pregatita inca”, iar aceasta formulare mentine amanarea. Cu cat o repeti mai mult, cu atat creierul tau trateaza amanarea ca pe o strategie de protectie.

Exemplu 2: intr-o conversatie dificila, treci automat la scenariu de tipul „sigur va iesi prost”. NLP ajuta sa observi filtrul prin care interpretezi situatia inainte ca el sa iti conduca reactia.

Exemplu 3: vrei sa schimbi un obicei, dar iti formulezi obiectivul doar prin ce nu mai vrei. Cand clarifici ce vrei in loc, creste sansa de a construi o directie coerenta si realista.

Cum poti incepe sa schimbi un tipar

Primul pas este sa identifici exact contextul in care apare: cu cine, cand, in ce stare si in fata carui tip de presiune.

Al doilea pas este sa observi limbajul interior: ce iti spui despre tine, despre situatie si despre ce crezi ca se va intampla.

Al treilea pas este sa formulezi o alternativa mica si concreta. Nu o identitate complet noua, ci un raspuns nou pe care il poti exersa repetat.

Exercitii la final

Exercitiul 1: alege un tipar pe care vrei sa il schimbi si completeaza propozitia: „Cel mai des apare atunci cand...”. Fii cat mai specifica.

Exercitiul 2: scrie trei expresii pe care ti le spui in acel moment. Apoi rescrie-le intr-o forma mai clara si mai sustinatoare, fara sa devina fortat pozitiva.

Exercitiul 3: stabileste o singura actiune mica pentru urmatoarele 48 de ore. Schimbarea devine mai usor de integrat cand are o forma concreta, scurta si repetabila.

Daca simti ca tema rezoneaza cu ce traiesti acum, o putem aprofunda intr-o conversatie 1:1.