

**CONDIȚII PENTRU FORMULAREA UNUI SCOP**

(autor Joseph O'Connor)

OBIECTIV: Înțelegerea clară a pașilor ce tebuie făcuți pentru a obține rezultatul dorit.

**1. EXPRIMAREA**

- formulat în termeni **pozitivi**, la timpul **prezent**

-**absolută** (nici o comparație)

-**fără** verbe modale (aș dori..., doresc să..., ar trebui să..., ar fi nevoie....)

- citind scopul în acea dată, realitatea devine **ACUM**

---

---

---

---

**2. INIȚIAT ȘI MENȚINUT DE CĂTRE TINE**

-scopul meu poate fi atins prin acțiuni de care sunt capabil(ă) EU, fără să facă altcineva pentru mine [unde, când, cum?]; fără ajutor din afară

---

---

---

---

**3. DEFINIT ȘI EVALUAT PRIN SISTEMUL SENZORIAL (vizual, auditiv, kinestezic)**

- **cum** îmi dau seama că mi-am atins scopul?

(identific și definesc dovezile)

- **când** mi-am atins scopul (ce văd? ce aud? ce simt? ce miros percep? ce gust percep?)

- **Asociere VAKOG**

---

---

---

---

## NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

### 4. ECOLOGIA ta și a sistemului din care faci parte [familie, grup...].

Scopul este adecvat contextului ( unde, când, cu cine?)

- care sunt **consecințele**?
- sunt **păstrate** avantajele situației prezente?

---

---

---

-cât timp și **ce** efort sunt necesare să investești?

---

---

---

-**cine** este afectat și **ce** va simți acea persoană?

– care sunt **dezavantajele** care ar putea apărea în urma atingerii scopului?

---

---

---

-la ce sau la cine trebuie **să renunți** pentru a-ți atinge scopul?

---

---

---

-ce este bun în situația de față și vreau **să păstrez**?

---

---

---

- ce **altceva** se va mai întâmpla după ce îți vei atinge scopul?

---

---

---

### 5. IDENTITATE

-este acest scop în concordanță cu ceea ce ești, cu **credințele și valorile** tale?

---

---

---

---

---

# NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

## 6. MOTIVARE

- **chunk up** [scop nemotivant, prea mic pare neimportant]

- dacă e nevoie, caută un scop mai mare, motivant!

( întreabă-te "ce anume am de câștigat dacă o să realizez acest lucru mărunț?" )

---

---

---

- **chunk down** [scop prea mare, pare de neatins]

- dacă e nevoie, segmentează în scopuri mai mici!

---

---

---

## 7. RESURSE

- ce resurse **am deja**?

---

---

---

---

- ce resurse **am nevoie**?

---

---

---

- ce resurse îmi construiesc/aduc?

---

---

---

---

## 8. ACȚIUNE

- care este **primul** pas?

- și **când** fac acest pas?

---

---

---

---

---