

NIVELURILE NEUROLOGICE

Introducere in nivelurile neurologice

Un alt mod (model) de a gândi despre schimbare a fost dezvoltat de Robert Dilts.

Modelul este numit “niveluri neuro-logice” și este structurat pe niveluri logice, conectate între ele.

1. **MEDIUL – unde și cand?** ești eficient într-un anume context spațio-temporal (a fi în locul potrivit, la momentul potrivit).
2. **COMPORTAMENT – ce facem?** (acțiuni, gânduri); deseori, comportamentul este greu de schimbat pentru că este conectat cu alte niveluri.
3. **CAPACITĂȚI – cum?** comportament consecvent, automat și habitual (includem aici strategii ale gândirii, deprinderi comportamentale, emoții).
4. **CREDINȚE ȘI VALORI – de ce?** credințele și valorile orientează viața noastră acționând ca permisiuni sau interdicții.
5. **IDENTITATEA – cine?** este conceptul de sine, credințele și valorile centrale.
6. **DINCOLO DE IDENTITATE** (Apartenență și Misiune) - este domeniul eticii, religiei și spiritualității, locul nostru în lume.

Nivelurile logice sunt utile pentru formularea scopurilor. Putem specifica obiectivele noastre prin:

- Felul mediului pe care îl dorim (unde, cu cine)
- Cum dorim să acționăm (ce facem)
- Ce capacități dorim (ce gândim, ce simțim)
- Ce atitudini și credințe dorim să adoptăm (ce este important pentru noi)
- Ce fel de persoană dorim să fim (cine vreau să fiu)

Confundarea nivelurilor logice poate determina probleme; cel mai adesea se confundă comportamentul cu identitatea.

Noi suntem întotdeauna mai mult decat comportamentul nostru!

Gândind despre tine că ești una cu comportamentele tale, te autolimezi, te sabotezi!

- atunci când te consideri identic cu comportamentul tău îți este aproape imposibil să schimbi comportamentul respectiv.
- Exemplu: „eu sunt fumător” (se identifică Eul cu Comportamentul).
- Exemplu: „eu fumez” (nu se identifică cu Comportamentul).