

PROCESUL ALINIERII NIVELURILOR NEURO-LOGICE

- după Robert Dilts

SCOP: Când toate nivelurile sunt „aliniate” ești de „neoprit” în drumul spre scopul tău.

Așează pe podea ancorele de poziție pentru următoarele niveluri neurologice:

APARTENENȚĂ, IDENTITATE, CONVINGERI/VALORI, CAPACITĂȚI,
COMPORTAMENTE, MEDIU.

***1.** Pășește în spațiul **MEDIU**, întrebându-te:

“Când și unde doresc să fiu mai aliniat?”

***2.** Mută-te în spațiul **COMPORTAMENTE** și răspunde la întrebările:

“Ce am nevoie să fac când mă aflu în acel moment și loc?”, “Cum vreau să acționez?”

***3.** Apoi mergi în spațiul **CAPACITĂȚI** și răspunde la următoarele întrebări:

“Cum am nevoie să îmi folosesc mentalul pentru a manifesta acele comportamente?”,

“Ce capacități am sau mi-ar fi necesare pentru a realiza acele acțiuni, în acel moment și în acel loc?”

***4.** Pășește în spațiul **CONVINGERI/VALORI** și răspunde la întrebările:

“Ce mă face să doresc să utilizez acele capacități pentru realizarea acelei activități?”,

“Ce valori sunt importante pentru mine când sunt implicat în acele activități?”,

“Ce convingeri am sau mi-ar fi necesare pentru a mă ghida lăuntric când săvârșesc acele activități?”

***5.** Mută-te în spațiul **IDENTITATE** și răspunde la întrebările:

“Cine sunt EU dacă am acele convingeri și valori, folosesc acele capacități pentru a îndeplini acele activități în acel mediu?”

“Care ar fi metafora sau simbolul pentru identitatea și misiunea mea?”

***6.** Stai în spațiul **APARTENENȚĂ** și răspunde la întrebările:

“Pe cine și ce altceva servesc?”

“Care este viziunea mai cuprinzătoare și mai presus de mine la care iau parte ca ființă și persoană?”

NLP PRACTITIONER

Cu Horia Radu

***7. Mentinând** fiziologia și experiența interioară asociată cu spațiul **APARTENENȚĂ**, **pășește înapoi** în spațiul **IDENTITATE**.

Integrează și aliniază experiențele tale de la nivelul identității și apartenenței. Observă cum experiența ta de la nivelul apartenenței îți întărește și îmbogățește reprezentarea inițială despre identitatea și misiunea ta.

***8.** la experiența viziunii apartenenței și identității tale și adu-le în spațiul **CONVINGERI/VALORI**.

Observă din nou cum aceasta îți întărește și îmbogățește reprezentarea ta inițială despre convingeri și valori.

***9.** Adu viziunea apartenenței, identității, convingerilor și valorilor în spațiul **CAPACITĂȚILOR** tale.

Experimentează cum acestea întăresc, schimbă și îmbogățesc reprezentarea ta inițială despre capacitățile tale.

***10.** Adu viziunea apartenenței, identitatea, convingerile/valorile și capacitățile tale în spațiul **COMPORTAMENTE**.

Observă cum și cele mai puțin semnificative comportamente sunt reflexii și manifestări ale tuturor celorlalte niveluri mai înalte/profunde din tine.

***11.** Adu toate nivelurile din tine în spațiul **MEDIU** și observă cum este el transformat și îmbogățit.

***12.** Memorează trăirea acestei stări de aliniere.

Imaginează-te pe tine însuși/însăți fiind în această stare la momentele și locurile cheie din viitor când vei avea cea mai mare nevoie de ea.