

EXERCİȚIU – SISTEME REPREZENTAȚIONALE

Descrieți o experiență de serviciu sau personală în 3 fraze sau propoziții: - câte 3 pentru cele 3 simțuri (VAK)

Apoi, descrieți aceeași experiență / situație ca pe un monolog către cineva, însă pe modelul V+A+K.

Repețați acasă pentru a vă obișnui cu această formulă de exprimare.

Exemplu:

Vizual:

Astăzi la serviciu **l-am văzut** pe șeful meu cum **statea în picioare, se uita** pe geam și **era roșu** de furie.

Afară era **mult gri** fiind **ceață** și mă gândeam că **imaginea reflectă** perfect dispoziția șefului meu.

Era **limpede** ca bună ziua că e mai bine să-l las în pace.

Însă, deodată s-**a uitat** la mine și am știut că iadul **se dezlanțuie** în momentul în care **ochii** ni s-au încrucișat.

(stătea în picioare/iadul se dezlanțuie = construire de imagini)

Auditiv:

Era un **zumzet** neconținut la birou astăzi.

Se auzea cum fiecare **forfotește** în locșorul său, parcă erau **repetițiile** unui **concert**, însă cu **instrumentele neracordate**.

Toată **hărmălaia** contrasta cu **liniștea** de afară, unde nu puteai **auzi** nimic, era ceață peste tot.

Nu am apucat **să vorbesc** cu șeful meu, însă ieri a **accentuat** faptul că vom avea o **discuție** importantă în timpul zilei.

NLP PRACTITIONER

cu Horia Radu

Kinestezie:

Nu m-am simțit bine toată dimineața. Aveam o **stare de disconfort** interior și în plus m-a **deprimat** vremea **mohorată** de afară.

Mi-am **luat inima în dinți** și m-am pregătit să rezist tensiunii.

Doar că **inima era să-mi zboare din piept** când șeful **m-a fixat** cu privirea, de parcă ar fi **tăiat în carne vie**.

Monolog:

Astăzi, din clipa în care am intrat pe ușă la serviciu am vazut că ziua mea va fi una întunecată.

Mă vedeam într-o imagine nefavorabilă știind că am de vorbit cu șeful meu despre proiectul ratat.

Și imediat ce am realizat asta, șeful meu m-a privit cu fața roșie de furie și cu mâinile încrucișate.

M-am uitat în jur și toată forfota colegilor mei prinși cu treabă se estompase într-o secundă.

Un coleg m-a strigat, dar n-am putut să-l aud.

Nu mai vedeam și nu mai auzeam nimic altceva decât tunetele și fulgerele dinaintea furtunii.

Am simțit cum mă prabușesc și credeam că o să lovesc podeaua rece în cădere.

Am încercat să nu mă panichez simțind că mă rosesc și eu, dar din alte motive ca și șeful.

Am făcut cale întoarsă și m-am precipitat afară precum ploaia de vară.