

## **INTEGRAREA PĂRȚILOR AFLATE ÎN CONFLICT**

### **1. Identifică cele două părți aflate în conflict.**

Aici ne referim la conflictul **intern**, ce are loc ori de câte ori există **o contradicție** între sentimente și rațiune, convingeri vechi și noi, logică și intuiție.

**Ex.:** o parte din tine vrea să plece într-o scurtă vacanță, dar o altă parte vrea să rămână să muncească; o parte din tine vrea să sune pe cineva, o alta nu; o parte vrea să înceapă un proiect nou, o alta nu ...

### **2. Fă o reprezentare vizuală a fiecărei părți și plasează câte una într-o mână.**

\*asigură-ți ambele părți că sunt la fel de importante și că vor fi luate în considerare în aceeași măsură. Niciuna **nu** va fi neglijată și în timp ce vei vorbi cu una dintre ele, cealaltă să aibă răbdare pentru că va beneficia de același timp și atenție.

**3. Cunoaște-ți fiecare parte, orientează-te pe rând** asupra părților și observă cum arată, ce stare îți dă fiecare, ce voce are, iar apoi identifică **intenția pozitivă** a părții din spatele comportamentului.

Separă intenția părților de comportament.

Reîncadrează astfel încât ambele părți să realizeze că **intenția lor este aceeași**, doar complementară.

#### **Întreabă fiecare parte:**

- "care este intenția cu acest comportament?"*
- și/sau *"care sunt resursele unei părți care pot fi folosite celeilalte părți pentru a deveni și mai eficientă ?"*;
- *"și dacă intenția a fost îndeplinită, ce beneficiu major ai de pe urma ei ?"*

**Multumește** părții și las-o în aceeași mână, iar apoi treci la **cealaltă** parte, din cealaltă mână.

**\*\*Ghidul** va observa limbajul non-verbal al fiecărei părți.

**4. Odată identificată intenția similară** a celor două părți, deși în moduri complementare, ele vor începe să se raporteze altfel una la cealaltă.

Ele au de fapt scopuri similare – constientizează asta.

**5. Asociază-te cu fiecare parte, pe rând** și din acea postură observă cum o percepi pe cealaltă. Ce are cealaltă **în plus** care ar ajuta partea pentru îndeplinirea intenției pozitive ?

## NLP Practitioner cu Horia Radu

### 6. Asigurarea **acordului părților** pentru integrarea capacităților și resurselor

*“Cele două părți au fost în conflict în trecut și și-au irosit energia fără să-și atingă scopul. Dacă cele două își unesc resursele și capacitățile vor realiza mult mai multe împreună și își vor atinge de acum scopurile mult mai rapid și ușor.”*

**Întreabă** cele două părți dacă vor să se unească având convingerea că au numai de câștigat din asta ?

Se obține **acordul**.

### 7. Integrarea părților

Folosind o **tonalitate hipnotică** vom instrui exploratorul **să-și unească** cele două mâini, respectiv părți.

*“În timp ce observi părțile din fiecare mână, poți să simți deja cum ele vor să se apropie. Observă care este starea lor, ritmul lor și cum se produce apropierea.”*

*Cele două încep să se contopească în mod armonios, astfel încât resursele și intențiile ambelor părți se contopesc fără să se piardă nimic, ci păstrându-se valoarea fiecăruia și se completează cu resursele și aptitudinile celeilalte, ceea ce și-au dorit fiecare să fie demult.*

*Observă ce se produce în timpul acestei apropieri și contopiri.”*

La final cele două mâini **vor fi unite**.

### 8. Încorporarea părții noi create cu propria ființă

*“După ce mâinile s-au împreunat și s-a creat o singură parte adu către tine această parte, undeva spre centru și în cel mai potrivit mod, ritm, stare cu putință.”*

*Dă-i voie părții să intre în ființa ta și să se revarse în interiorul tău până când te umple cu totul, și toate resursele și capacitățile aduse cu această parte să fie în tine și accesibile de acum încolo cu cea mai mare ușurință și ori de câte ori ai nevoie de ele.*

*Trăiește starea de umplere și de bine care te cuprinde în întreg corpul.”*

### 9. Future Pacing.