

RESURSELE

Resursele pot fi definite, practic, ca:

Orice poate ajuta o persoană, sau un grup, pentru a atinge o stare dorită sau să transforme o stare-problemă.

Resursele pot fi:

1. Sprijin din mediul înconjurător
2. Comportamente cheie sau acțiuni
3. Stări interne, capacități, abilități
4. Convingeri, valori
5. Un simț puternic al identității
6. Conștientizare spirituală

Pentru că resursele sunt un aspect cheie al oricărui plan sau soluție, identificarea și mobilizarea lor este unul din pașii de bază în tehnicile NLP.

Resursele pot proveni din:

1. **EU** – accesarea experienței și istoriei personale
2. **ALTCINEVA** – modelarea comportamentului și proceselor de gândire ale altor persoane
3. **CA ȘI CUM** – prin imaginație și acțiune “ca și cum..”

Comenzi pentru elicitarea stărilor:

1. Amintește-ți un moment din viața ta în care ai trăit această stare. **Asociază-te** pe deplin în acest moment și trăiește această experiență din interiorul corpului tău și privește prin proprii tăi ochi, observă ce auzi, ce simți..
2. Amintește-ți o situație în care ai cunoscut pe **cineva** care a avut această resursă (sau a rezolvat această problemă). Cum a făcut acea persoană?
3. Imaginează-ți că **ți-ai atins deja scopul** (rezolvat problema), cum este acum această experiență pentru tine?

a elicită = a activa