

ECOLOGIA

Ecologia a fost definită ca “studiul interrelațiilor și interdependențelor între organisme, precum și între organisme și mediul înconjurător.”

Deși la origine a fost un termen folosit în biologie, principiile ecologiei sunt relevante în orice domeniu care implică interacțiunea elementelor unui sistem complex (de ex. organizațiile, familia, comunitățile sau individul cu viața sa mentală și emoțională).

În **NLP**, ecologia personală reflectă gradul de **armonizare** a elementelor sistemului unei persoane și a sistemelor din care face parte persoana respectivă.

În aprecierea ecologiei personale este important să se țină cont de faptul că o persoană poate face parte/fi membru **a mai multor sisteme interdependente** (familia, mediul politic, social etc.).

Ecologia în viziunea NLP se referă la conștientizarea consecințelor unei schimbări la nivel personal cât și la nivel relațional.

Astfel, ecologia poate fi definită ca un proces de **înțelegere a efectelor oricărei schimbări** în comportament de-a lungul unui număr de secvențe în timp, situații și locuri pentru sine și pentru alții.

Altfel spus, ecologia este înțelegerea consecințelor acum sau în viitor, pentru noi înșine, pentru alții importanți, în diferite contexte, ca de exemplu acasă, în carieră, în viață, dar la fel de bine ca posibile efecte în psihologia mediului înconjurător.

Necesitatea răspunsurilor la aceste întrebări este determinată de valorile considerate importante de individ.

Verificarea ecologiei personale este un concept cheie în toate tehnicile NLP.

Înainte de a demara un proces de schimbare este important să se aprecieze **cum** va influența această schimbare (negativ sau pozitiv) celelalte părți ale sistemului și sistemele din care face parte.

Verificarea ecologiei implică conștientizarea **intenției pozitive** a comportamentului actual, a **scopului** său, a **beneficiilor** secundare ce pot surveni în urma acestui comportament.