

NLP PRACTITIONER

cu Horia Radu

CONTENT REFRAMING

(Reîncadrarea de conținut)

- După M.Hall&B.Bodenhamer, V.Shlomo

„Nu este nimic rău sau bun; totul depinde de cum vedem noi lucrurile.” - W.Shakespeare

SCOP: Găsirea unei semnificații „pozitive” pentru un comportament X [supărător, negativ] sau a unei situații X.

ÎNTREBĂRI:

1. Cum pot să văd /găsesc acesta ca pe un **beneficiu** sau **valoare**?
 2. **Cum** poate acesta să aiba o valoare sau funcție pozitivă? În ce mod?
 3. **Ce altceva** mai poate să însemne aceasta?
1. Exploratorul identifică un comportament X care nu-i place sau pe care nu îl apreciază la el.
 - Găsește un comportament supărător
 - Când și unde manifesti acest comportament?
 - Ce vezi, auzi, simți observând modul când folosești acest comportament?
 2. Exploratorul identifică **partea** care generează acest comportament.
 - Există o parte din tine care generează acest comportament; unde este situată această parte?
 3. Identificarea **intenției pozitive** a părții
 - Care este intenția pozitivă pe care o are această parte pentru tine când folosește acest comportament?
 4. Identifică **înțelesul** acestui comportament
 - Ce înseamnă acest comportament pentru tine? Ce dorești să obții?
 5. **Reframe** al comportamentului și intenției
 - Găsește modul prin care tu poți reacționa (gândi) pozitiv la acest comportament și/sau la intenția pozitivă a părții.
 - Găsește partea bună a comportamentului tău care ar putea să îți fie de folos în viitor.
 6. **Integrează** reframe-ul făcut
 - Ce se întâmplă când mergi în interiorul tău și îți spui: "Imi dau permisiunea să folosesc aceste noi înțelegeri pe care le-am descoperit în legătură cu acest comportament X?"
 7. **Testează** cum funcționează
 - Ce se întâmplă acum...în interiorul tău...când te gândești la situația sau la partea care generează acest comportament X?
 8. **Future pacing**