

Utveckla dig själv med NLP

Har du någon gång känt att du knegar på i vardagen och inte riktigt hittar ditt inre flow? Att du inte uppnått dina mål, att du har svårt att kommunicera med människor som du bryr dig om eller arbetar med? Vågar du göra det du vill eller sätter du upp mentala hinder för dig själv?

■ För den som vill göra en inre resa och bli mer framgångsrik i sina relationer, sitt arbete eller sitt liv överlag kan NLP vara en lösning.

NLP står för neuro lingvistisk programmering – ett begrepp som inte säger så mycket om innebörden, enligt Jeanette Szymanski, bosatt i Petsmo och internationellt certifierad NLP-trainer. Att förklara vad det handlar om i en enda mening är omöjligt, men hon gör ett försök:

– NLP kallas ibland för en vardagspsykologi – men till skillnad från den traditionella psykologin ältar man inte så mycket problem

bakåt i NLP, utan man skaffar sig verktyg för att hitta lösningar för att gå vidare framåt. Det är en aktiv och konkret metod, som är lättanvändbar och som verkligen gör skillnad och fungerar i vardagen.

Första kursen på Folkhälsan

Jeanette fick upp ögonen för NLP på år 2001, och gick de första kurserna i metoden i Frankrike under 2007. Utbildningen omfattar tre delar – en practitionerkurs, en masterkurs och en trainerkurs. Under trainerkursen går man om de två första delarna i form av hjälpledare.

– Varje kursdel omfattar 132 timmar, totalt blir det alltså fem gånger detta innan man får sitt trainercertifikat, berättar Jeanette, som fick sitt diplom nu i september.

Det ger henne rättighet att hålla egna kurser – något hon nu också ska göra i samarbete med Folkhälsan, som den enda trainern i Österbotten. Förutom kurser håller hon enskilda föreläsningar utgående från metoden, coachar individuellt samt arbetar även med olika typer av företag inom ramen för sitt eget, Coach'in.

– Den första kursen inleds i början av oktober på Norrvalla. Vem som helst kan anmäla sig och delta – NLP passar alla som är intresserade av personlig utveckling, oavsett ålder och bakgrund, och alla är varmt välkomna, poängterar Jeanette.

Ta kontroll över ditt liv

En NLP-utbildning har man nytta av både i arbetslivet och i interaktionen med sin omgivning. Kursen riktar sig till den som vill nå sina mål lättare – personliga eller karriärsinriktade, lära sig att bättre förstå sig själv och andra, bryta dåliga mönster och skapa nya vanor och strategier, få mer positivitet, glädje och energi i sitt liv, hjälpa andra eller få tillgång till de resurser som behövs för att klara av en viktig uppgift eller utmaning i sitt liv.

– Den ger dig konkreta och effektiva verktyg för att bemästra dina tankar och därmed dina beteenden. Du lär dig ta kontrollen över ditt liv och inte låta dig styras av nedstämdhet, rädslor och oro eller av andra människor i din omgivning. Du får verktyg för att nå dina personliga mål, förbättra dina relationer och uppnå ett ännu mer framgångsrikt liv där du lättare kan känna dig fullt nöjd med dig själv, förklarar Jeanette.

En konkret verktygslåda

Själv betraktar hon NLP som en form av verktygslåda som man alltid

kan ha med sig för att bättre kunna hantera problem i vardagen och i olika livssituationer.

– Inom NLP fokuserar man inte i huvudsak på varför, utan på hur. Det är en lösningsinriktad metod som är väldigt användbar, till exempel om man fastnat i negativa spår. Det kan gälla allt från parrelationer, viktproblem, karriär eller

idrott. NLP ger dig verktygen att bryta mönstret. Fortsätter man att göra på samma sätt, får man också samma resultat. Ändrar man på någon komponent, är det uppenbart att man får ett annat resultat. Man lär sig att tänka utanför boxen och se andra alternativ, förklarar hon. Då får du också tillgång till många fler valmöjligheter och behöver inte

krampaktigt hålla fast vid ett enda alternativ, vilket man har tendens att göra, om man tror att man faktiskt bara har en enda utväg eller en enda lösning.

Hitta dina resurser

NLP kan också beskrivas som en kommunikationsmodell – dels för



Jeanette Szymanski, Petsmo, är certifierad NLP-Trainer och håller en 132 h lång kurs i metoden på Norrvalla under höst- och vårterminen. Hon driver eget företag under namnet Coach'in och jobbar både med enskilda personer och företag samt håller föreläsningar för både större och mindre grupper.



”

Du lär dig ta kontrollen över ditt liv och inte låta dig styras av nedstämdhet, rädslor och oro eller av andra människor i din omgivning.

Fakta:

Vad är NLP?

- NLP står för Neuro Lingvistisk Programmering och har kommit att utvecklas till en av de största psykologiska modellerna i världen. Det är också en av de snabbast växande kommunikations- och förändringsmetoderna idag.
- Man kan kort och mycket förenklat säga att NLP är en bruksanvisning för hjärnan.
- Till skillnad från olika terapiformer, som oftast ägnar sig åt uppkomsten av problemen (bakåt i tiden), fokuserar NLP på att snabbt och effektivt uppnå varaktiga resultat.
- NLP fokuserar inte på vad du gör utan på hur du gör det. NLP är praktisk beteendepsykologi och kan användas bland annat för personlig utveckling, ökad livsglädje och effektivare kommunikation.
- NLP är även en modell som skapar framgång genom att man fokuserar på de resultat man vill uppnå. Med NLP kan du ändra ditt sätt att tänka. Du kan skapa effektiva verktyg för att ta fram de styrkor du behöver just då och nu. Dessa styrkor påverkar hur du upplever din tillvaro och ditt liv.
- NLP utvecklades i mitten av 1970-talet då Richard Bandler, matematiker och terapeut, och John Grinder, lingvistik, studerade vad som gör vissa personer framgångsrika. Vad är det som skiljer människor som gör något med lätthet, elegans och fulländning från den som inte gör det? De båda fann mönster som kan läras ut till andra genom användning av tekniker och färdigheter, så att andra kan bli lika framgångsrika.

Läs mer om NLP på <http://www.nlpforeningen.se/>

Mer info om kursen finns på <http://www.folkhalsan.fi/>
Folkhalsan-idrott/Studera/NLP-Practitioner/

Lång erfarenhet
av påbyggnaderSLP LEVERERAR ENLIGT
KUNDENS ÖNSKEMÅL.

Automatkassetter. Timmersläpvagnar.
Tippflak. Semitrailers. 3,4,5-axlade
bergflak. Flak för olika ändamål etc.



FABRIK: Hans Wiippa | +46 70 636 3460 | hans@slpovertornea.com
VASA: Kenneth Hellman | 050-448 2614 | kenman@netikka.fi



WWW.SLPOVERTORNEA.COM

eniti

Dags för en ny hemsida eller en webbshop?

Webbtjänster för småföretag

Kolla våra priser och paketslösningar www.eniti.fi



Din lokala webbyrå i Korsholm

Marknadsv 3, KORSHOLM Tel. 050-38 22 299

din inre dialog, dels för din dialog med andra människor.

– Man kan inte förändra det man inte erkänner. NLP underlättar förändring mot det positiva. Det ger även många insikter och en större medvetenhet. Kurserna och föreläsningarna varvas med övningar så att man får man tillgång till verktygen och kan komma vidare direkt, tillägger Jeanette.

Ett vanligt problem som många har, är att man blandar ihop vem man är med vad man gör.

– En hög tjänst eller framgångar i idrott höjer inte ditt egenvärde, lika lite som ett felsteg eller misstag sänker det. Men det här är tyvärr något vi ofta får med oss från barn- domen – exempelvis: gör man något bra, får man uppmärksamhet, alltså mer kärlek, tolkar barnet. Det ligger därmed nära till hands att vi börjar förväxla dessa två verb, konstaterar Jeanette. Det är bra att kunna bekräfta barn även när de bara är. Vi människor, små som stora, är alltid i grunden OK, men det vi gör och hur vi betar oss med andra eller oss själva, kan ibland vara långt ifrån OK.

– Med NLP kan man hitta sin egna resurser och få ut sin fulla potential och därmed nå sina mål lättare. Hur ska man använda de kort man har på bästa sätt? Dessutom lär man sig att kommunicera på ett empatiskt och effektivt sätt – att få fram ett budskap som också är i linje med sina egna värderingar.

– Många av dessa filter är omedvetna och genom det omedvetna fungerar du som en autopilot och vet inte ens varför du gör som du gör. Blir du fullt medveten om något får du genast en annan makt att förändra det negativa eller att förstärka det redan positiva. Detta arbete med dig själv som t.ex. NLP erbjuder, innebär också att du väljer att ta personligt ansvar samt att vara kongruent. Handlingar räknas trots allt mer än ord och det är alltid handlingarna som för en person framåt (eller bakåt) på vägen till självutveckling. Sist och slutligen handlar det om att expandera, och det gäller för oss alla.

– Det är inte en annan människa som gör dig ledsen eller lycklig, fortsätter Jeanette. Du har själv möjligheten att välja ditt tillstånd och i en ocean av känslor kan du med NLP bestämma hur just du vill reagera i olika situationer. Känslor positiva som negativa, kommer inifrån och ut, inte tvärtom. Därför är det onödigt att försöka förändra någon annan eller att söka för mycket externa bortförklaringar på interna problem. I parrelationer exempelvis brukar man säga att båda parterna har 50/50 ansvar, jag anser att det är 100/100, tillägger hon.

En investering i sig själv lönar sig alltid enligt Jeanette, och NLP-utbildningen är ett exempel på en sådan.

Text: Anna Sand
Foto: Anna Sand
och Ann-Britt Pada



Kommunikation och känslor

Vi kommunicerar även med filter, dessa filter kan vara både begränsande eller berikande beroende på hur vi använder oss av dem.



Kustmedia har en tävling på facebook där man kan vinna en friprenumeration på ByaNytt eller KustNytt. Delta gärna!

TÄVLING!

ByaNytt

Vi kör ut ditt gods till skåre!

VINN VALFRI prenumeration

KUSTNYTT

Starta med kvaliteten!

VINN VALFRI prenumeration

Kustmedia Ab Oy

TÄVLING! VINN EN FRI PRENUMERATION AV BYANYTT ELLER KUSTNYTT!
För att delta i tävlingen så kommenterar du inlägget med antingen "ByaNytt" eller "KustNytt" beroende på vilken tidning du helst skulle önska en prenumeration av. Vi lottar ut en prenumeration i månaden i 6 månader bland alla som kommenterat. Din kommentar(lott) sparas under hela tävlingens tid. Genom att kommentera en gång är du med i alla 6 lottdragningar! Lycka till!