



NLP/ACADEMY

7 kroků ke změně

Autorka:



Ing. Jitka Ďuricová

Mezinárodně certifikovaný trenér NLP a New Code NLP
Centrum systemiky a NLP s.r.o.



1. Krok: Vytvořte si osobní vizi

Vize je velmi úzce spojená s tím, kým se chceme v budoucnosti stát a čeho chceme v životě dosáhnout. Vede nás celým naším životem a je pro nás motivátorem ve všech oblastech našeho života.

Pokud se **chceme v životě posunout dál, tak bychom měli mít jasně definovanou svoji vizi** jak v pracovní, tak v osobní rovině.

„Budoucnost patří vždy těm, kteří vidí možnosti dříve, než se objeví.“
John Scull

Vize je ideální stav, který je založen na našich hodnotách, umíme si ho představit a chceme ho dosáhnout.

Pokud si stanovíte svoji vizi takovou, že vás vnitřně láká a naplňuje, tak není nic, co by vás mohlo držet zpět a zabránit jejímu naplnění.

Vize dodává energii, motivaci a přináší proaktivitu. Takže nezůstanete stát na místě a nenecháte se strhávat do nechtěných rolí a situací, ale naopak převzmete zodpovědnost za svůj život a budete aktivně hledat způsoby, jak se ve svém životě dostat tam, kam chcete.

Budoucnost je před vámi a vy teď můžete udělat první kroky k tomu, aby byla taková, jakou si ji přejete mít.

Tak pojďte do toho:

Vyberte 8 oblastí, které jsou pro vás v životě důležité

Popište, co konkrétně pro vás každá oblast znamená

Uvědomte si, na čem budete poznávat, že danou oblast máte ve svém životě naplněnou

Stanovte na základě toho svoji vizi a popište, jak bude vypadat, až jí dosáhnete



2. Krok: Vizualizujte si své vize

Pokud máte stanovenou svoji vizi, tak je potřeba ji vizualizovat. **Představit si, jaké to bude, až jí dosáhnete.**

- Kdo v danou chvíli budete?
- Co pro vás bude důležité?
- Čemu budete věřit?
- Jaké budou vaše schopnosti?
- Co vše budete dělat?
- Kde se budete nacházet?

Odpovědi na uvedené otázky může být celá řada.

Vaším úkolem nyní bude je všechny **zachytit a vizualizovat na svoji „Nástěnku vizí“**.

Pojďte na to:

Připravte si:

1. Vhodnou desku - může to být korková deska, bílá deska, karton nebo pevný papír - o velikosti minimálně A3.

2. Vyhledejte - v časopisech, novinách, letáčích, katalogích, na internetu - fotografie, obrázky, citáty nebo slovní spojení, které vás motivují a souvisí s vaší vizí.

3. Vezměte si nůžky a začněte vše potřebné vystříhat. Dávejte obrázkům takové tvary, které vystihují jejich význam.

4. Rozložte si všechny materiály před sebou a začněte je postupně rozmísťovat na desku. Umísťujte je tak, aby vytvářely určité specifické prostory spojené s jednotlivými částmi vize.

5. Do středu “Nástěnky vizí” umístěte “sami sebe”. Buď vaši současnou fotku nebo Avatar nebo postavu, která Vás bude symbolizovat nebo obrázek svého „Budoucího JÁ“.

6. Až budete mít v připravené, tak jednotlivé obrázky nalepte na desku. Pamatujte na to, že možná budete chtít mezi obrázky i dopsat další texty nebo dokreslit souvislosti.

7. Po vytvoření si vyvěste “Nástěnku vizí” na místo, kde mi budete mít pravidelně na očích a budete se k ní moci vracet.



3. Krok: Rozhodněte se

Už se vám stalo, že jste nedosáhli svých cílů, snů či vizí? Chtěli jste mít lepší práci, spokojenější vztah, více času či peněz, lepší fyzickou kondici nebo postavu či něco dalšího, ale nakonec jste toho nedosáhli?

Důvodem je často nedostatečné rozhodnutí pro změnu. Skutečné rozhodnutí je totiž tím nejtěžším krokem k dosažení čehokoliv. Pokud nejsme rozhodnutí něco změnit, tak své změny nedosáhneme.

Rozhodnutí má sílu, která je zásadní pro naši životní změnu.

Náš současný život je výsledkem našich dřívějších rozhodnutí. Jestliže chceme ve svém životě dosahovat něčeho nového, tak se musíme správně rozhodnout. Učinit nové rozhodnutí a být připraveni ho za každou cenu dodržet.

Právě rozhodnutí nás totiž navede na správnou cestu a pomůže nám na ní zůstat, dokud nebudeme v požadovaném cíli.

Držte se svého rozhodnutí, ale reagujte flexibilně.

Pokud se pro něco rozhodnete, tak se toho držte, ale nelpěte jen na jednom způsobu realizace. Buďte flexibilní a hledejte i jiné alternativy k vašemu plánu.

Pojďte do toho už teď a začněte:

Napište si jednu oblast svého života, kde se chcete posunout dál

Uvědomte si, v čem konkrétně se Váš život zlepší, pokud tuto oblast změníte

Vyberte 1 rozhodnutí, které potřebujete udělat, aby došlo ke změně

Zvolte plán, který povede k dodržení vašeho rozhodnutí

Uvědomte si situace, kdy budete chtít mít i alternativní cesty a definujte si je



4. Krok: Definujte svoje cíle

Ve firmách se často k definování cílů používá **metoda SMART**, kdy jednotlivá písmena jsou akronymem pro:

S - specifický, M - měřitelný, A - akceptovatelný, R - reálný, T - termínovaný

Užití této metody je určitě přínosné, ale doporučuji ji doplnit ještě o minimálně o další 2 oblasti, kterými je **pozitivní formulování a ekologie** neboli vhodnost cíle pro nás.

Každý cíl by měl být co nejkonkrétnější. V tomto případě je ideální variantou **popsání dosažení cíle pomocí smyslů, tedy co uvidíte, uslyšíte a jak se budete cítit, až daného cíle dosáhnete.**

Stanovení měřitelnosti a termínu nám pomáhá určit, kdy a jak budeme vědět, zda jsme daného cíle dosáhli. Reálnost je velmi úzce spojena s tím, kde jsme teď v porovnání s velikostí cíle a času, který jsme si pro jeho splnění vytýčili.

Pozitivní formulování je zásadní v tom, že náš mozek si "neumí nepředstavit". Pokud bychom tedy cíle definovali ve tvaru "Chci přestat XY..", tak začneme přemýšlet o tom, co nechceme, ale nemáme jasně stanoveny, co vlastně chceme.

Ekologie nás potom vede k tomu, abychom si cíle stanovovali v souladu se svojí osobou a s vlivem, který splnění cíle bude mít na nás a případně na další osoby.

Pojďte do toho:

Na základě svého rozhodnutí si stanovte cíl, kterého chcete dosáhnout

Popište svůj cíl, co nejkonkrétněji

Zvolte měřítko, podle kterých poznáte, že cíl je splněný

Vyberte konkrétní termín pro splnění cíle

Ověřte si, že cíl je reálný a pro vás vhodný. Zaznamenejte si důvody, které vás k tomu vedou



5. Krok: Naplánujte si cestu

Definování cílů k jejich dosažení většinou nestačí. Abychom se k nim dostali, tak potřebujeme vědět, **kde se aktuálně nacházíme a naplánovat správnou cestu**. Od prvního kroku až po ten poslední.

Lidé často dělají chybu, když chtějí všechno dosáhnout ihned. A jestliže se jim to nepodaří, tak velmi rychle ztratí o svůj cíl zájem. Vezměme si třeba novoroční předsevzetí, která většinou skončí už v lednu.

Abychom se k cíli dostali, tak **musíme mít plán, který nás k němu krok za krokem dovede**. A zároveň potřebujeme jednotlivé kroky vyhodnocovat a ujišťovat se, že nás vedou správným směrem. Pokud by tomu tak nebylo, tak je třeba být flexibilní a jednotlivé kroky upravit tak, abychom svého cíle opravdu dosáhli.

Pojďte si naplánovat svoji cestu právě teď:

Popište, kde se nyní nacházíte vzhledem ke zvolenému cíli

Definujte první krok, který potřebujete udělat

Stanovte termín pro jeho splnění

Napište další kroky, které budou následovat a přiřadte k nim termíny

Stanovte milníky, tj. na čem poznáte, že jdete správnou cestou

Připravte varianty, které máte k dispozici, pokud zvolená cesta nepovede k cíli

6. Krok: Odstraňte své vnitřní limity



NLP/ACADEMY

Přesvědčení hrají v našich životech velkou roli. Pokud si myslíme, že něco dokážeme, tak máme energii a chuť se do toho pustit. Jestliže však pochybujeme a nevěříme si, tak většinou ani nezačneme. A pokud začneme, tak zpochybňujeme svoje možnosti a možné výsledky.

Jestliže něčemu věříme, tak podle toho i jednáme, čímž toto přesvědčení potvrzujeme.

Limitující přesvědčení jsou spojená s tím, čemu věříme o sobě, o ostatních lidech a o světě jako takovém. Bereme je jako něco daného a neměnného, co nemáme pod kontrolou.

Často se projevují jako hodnotící tvrzení o tom, co bychom měli či neměli; co je správné a co není správné; co je důležité a co není důležité.

Jejich zdrojem může být naše rodina, sociální systémy či kultura, zpětná vazba nebo naše opakované životní zážitky a zkušenosti.

Naše přesvědčení se časem mění. Postupně se vyvíjejí bez ohledu na naši vůli. Ale i my sami je **můžeme změnit, pokud je dokážeme identifikovat a nahradit jinými a vhodnějšími.**

Pojďte si teď najít a změnit ty svoje:

Najděte všechna přesvědčení, která máte spojená s cílem a cesty k jeho dosažení

Vyberte z nich ty, které vám pomáhají

Identifikujte přesvědčení, které vás limitují

Zjistěte odkud přichází a ověřte si, jestli jsou skutečně pravdivá

Nahraďte limitující přesvědčení takovými, které vám pomohou k dosažení cíle

Uvědomte si, na čem budete poznávat, že nová přesvědčení jsou ve vašem životě



7. Krok: Namotivujte se!

Motivace je naším vnitřním motorem, který nás vede ke splnění našich vizí a cílů. Pomáhá nám překonávat překážky a bariéry. Dostává nás zpět na cestu, pokud z ní sejdeme. Dodává nám energii, když ji ztrácíme.

Základem správné a efektivní motivace je **poznat svoje vnitřní "PROČ"**. Uvědomit si, z jakého důvodu chceme dosáhnout požadovaného výsledku. Co nás vede k tomu, že jsme se rozhodli pro změnu.

Někteří lidé jsou motivováni tím, že něco získají. Mají před sebou vidinu úspěchu a naplnění své osobní vize. Je pro ně snazší se po celou dobu motivovat a udržovat směr.

Na druhé straně existují lidé, které motivuje vidina toho, co nenastane. Jejich mysl jim nejprve ukáže možné obavy a ty potom pomyslně přeškrtně. Bohužel naše mysl si neumí nepředstavit, takže i vyobrazení toho, co nenastane nás programuje tímto směrem. Pokud patříte do této kategorie lidí, tak si – pro stabilnější motivaci – určete vždy i to, co získáte.

Pojďte na to:

Napište hlavní důvod, PROČ chcete dosáhnout cíle a provést změnu

Co se stane, když cíle dosáhnete?

Co se nestane, když cíle dosáhnete?

Co se stane, když cíle nedosáhnete?

Co je pro vás opravdu důležité?



8. Bonusový Krok: Vzdělávejte se

Neustálá práce sama sobě a svém rozvoji nás posouvá dál v tom, co v životě dokážeme a kam se dostaneme. Osobní rozvoj je nikdy nekončící proces.

Jedna z nejdůležitějších věcí v našem životě je náš posun a naše zdokonalování. Vždy, když si myslíme, že už všechno víme, tak existuje něco víc, co se můžeme dozvědět a naučit.

Proces učení se zahájí ve chvíli, kdy se dostaneme z fáze **“Nevím, že nevím”**, tj. o dané oblasti jsem nikdy neslyšela, do fáze **“Vím, že nevím”**.

Tady začíná naše dobrodružství, protože nyní si už uvědomujeme, co všechno se potřebujeme dozvědět a naučit, abychom se v dané oblasti zlepšili a posunuli dál.

V dnešní době máme k dispozici mnoho zdrojů informací, ze kterých můžeme čerpat. O to těžší je vybrat z nich ty správné a relevantní.

Jestliže vás tento e-book inspiroval ke splnění osobní vize, k rozhodnutí o změně, ke stanovení konkrétního cíle a dodal vám potřebnou motivaci, tak jste nastoupili na cestu k novému životu.

Každá změna, kterou v životě uděláme, nás posouvá dál. A vyžaduje náš osobní rozvoj.

Pojďte na to:

Napište si, co nového se chcete naučit

Co díky novým znalostem a dovednostem získáte

Jaké zdroje informací máte k dispozici

Na čem poznáte, že tyto zdroje jsou správné a relevantní

Podle čeho budete vědět, že se posouváte

Jaký krok ve svém osobním rozvoji uděláte jako první

Vzdělávejte se s námi a mějte vždy přístup k novým informacím, díky kterým se budete stále posouvat v jakékoliv oblasti svého života.

Vyberte si takové vzdělávání, které je pro vás tím nejvhodnějším:

1. NLP Premier Practitioner



Určeno pro všechny, kteří chtějí umět prakticky aplikovat NLP do svého života, plnit si své vize a cíle.

>> 15 dní, které navždy změní váš život a pomohou vám nastartovat úspěch

>> Získáte kompletní know-how pro práci se sebou, s klientem, s ostatními osobami i s firmou

Více informací zde

2. NLP Practitioner ON-LINE



Určeno pro všechny, kteří nemají tolik času docházet na prezenční studium, ale přesto se chtějí vzdělávat a růst.

>> Budete mít přístup k nahraným videím a jednou týdně se společně sejdeme na videokonferenci.

>> Cena je díky online prostředí o polovinu nižší než NLP Premier Practitioner

Více informací zde

3. Základy Neuro-lingvistického programování



Určeno pro všechny, kteří chtějí poznat jednotlivé oblasti Neuro-lingvistického programování.

>> Získáte celkový přehled o tom, co NLP může nabídnout jak Vám, tak Vašemu okolí, rodině či firmě.

>> Vyzkoušíte prakticky aplikovat několik vybraných NLP technik a jazykových vzorců.

Více informací zde

Líbil se vám e-book a rádi byste se dozvěděli více o Neuro-lingvistickém programování?

01



Přidejte se do skupiny: "Změňte svůj život s NLP"

>> Bezplatné informace, návody a techniky, které vám pomohou k osobní změně

>> Odkazy na zajímavá videa, články a knihy, a také na recenze vybraných knih

>> Informace o připravovaných akcích, kurzech, webinářích a novinkách

Chci se k vám přidat

02



Podívejte se na webinář ZDARMA "Seznámení s NLP"

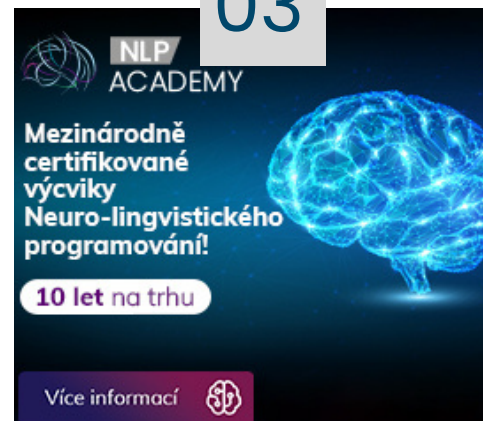
>> Odhalte, co se skrývá pod názvem "Neuro-lingvistické programování"

>> Dozvíte se, jak vám NLP může pomoci v osobním i pracovním životě

>> Odhalíte tajemství technik a metod, které můžete snadno aplikovat sami na sebe i na ostatní pro dosažení úspěchu v jakékoliv oblasti

Chci se registrovat

03



Absolvujte naše Mezinárodně certifikované výcviky

>> Nejprodávanější mezinárodně certifikované výcviky Neuro-lingvistického programování

>> Zahrnují kompletní znalosti a dovednosti potřebné pro práci se sebou i s klienty

>> Získáte kontrolu nad svým životem, kariérou, zdravím či finanční situací

>> Jednoduché techniky založené na principu fungování lidského mozku

Více informací o NLP Academy