



 **NLP** ACADEMY

TAJEMSTVÍ MODELOVÁNÍ DOKONALOSTI

Změňte svůj život pomocí metody, na které
vznikalo celé Neuro-lingvistické programování

TAJEMSTVÍ MODELOVÁNÍ DOKONALOSTI

ZNÁTE HO?

Změňte svůj život pomocí metody,
na které vznikalo celé
Neuro-lingvistické programování



Dobrý den,

rozhodla jsem se napsat tento e-book pro všechny osoby, které se domnívají, že něco ve svém životě nedokáží. Myslí si, že toho nejsou schopni.

Většina lidí má řadu limitujících přesvědčení, jež jim brání se posouvat. I přestože vidí okolo sebe osoby, které dosahují toho, co by chtěli i oni, tak nevěří, že to zvládnou.

V tomto e-booku vám ukážu jednu z cest, která vás dovede do vašeho vysněného cíle. Cestu, jež vám může pomoci v jakékoliv osobní či pracovní oblasti.

Jedná se o metodu, která stála za zrodem celého Neuro-lingvistického programování. Na jejím principu vznikaly postupně jednotlivé NLP techniky a postupy, které používáme i v dnešní době.

A proto začnu e-book historií jeho vzniku. Z jakého důvodu? Právě historie vám ukáže základní pilíře NLP a představí vám způsob uvažování, který můžete snadno namodelovat a aplikovat u sebe.

Nevíte, co znamená slovo modelovat? To je naprosto v pořádku, protože právě o tom většina textu zde bude. A určitě nejen o tom, co to je. Začtete se a sami již po pár stránkách budete vědět o modelování mnohem víc než nyní.

Přeji vám příjemné čtení

Ing. Jitka Ďuricová

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



1. Jak se nejlépe naučit nové věci?

Vzdělávání je velmi důležité. Možná si vzpomenete na fázi svého života, kdy jste seděli ve školních lavicích a učili se nazpaměť řadu různých pouček a teorií nebo si v praxi zkoušeli různé teoretické části. Ale existuje další způsob, jak se na vzdělávání můžeme podívat.

Změňte své způsoby učení. A uče se od nejlepších v oboru.

Představte, že byste měli schopnost se naučit cokoli a od kohokoli, co jste kdy chtěli. Nebyl by život úžasný? Každý den byste měli nějaké nové dobrodružství. Každé ráno byste se mohli probudit a zeptat se sami sebe, jakou novou dovednost se dneska naučíte. Může to být kreslení, jízda na koni, hra na hudební nástroj, plavba na plachetnici, tanec, cizí jazyk, prostě cokoli, na co si vzpomenete.

Jak neskutečně fascinující život by to byl, jak fascinující byste byli právě vy. Představte si, že to možné je!!

Pokud jedna osoba může něco udělat, může to udělat kdokoli další.

NLP stojí na předpokladu, že můžete dokázat všechno, co dokáže udělat někdo jiný. A může to zahrnovat fyzické, mentální i emoční dovednosti. V průběhu času se opakovaně ukázalo, že pokud pochopíme myšlenkové vzorce a chování velmi úspěšných a talentovaných lidí ve své oblasti, tak se snadno můžeme naučit dělat věci stejně jako je dělají oni.

Jedná se o jeden z předpokladů aneb základních principů Neuro-lingvistického programování.

NLP předpoklady jsou sety principů, které se skrývají za jednotlivými NLP přístupy a technikami.

Zmiňované předpoklady ukazují, co byste měli dělat, abyste dokázali NLP aplikovat. Předpokladů je celá řada a jejich počet se stále zvyšuje. Aktuálně jich je něco okolo dvaceti.

Předpoklad, který je spojený s modelováním už znáte: „Pokud jedna osoba něco dokáže nebo se může něco naučit, může se to naučit i kdokoliv další.“

Samozřejmě, že to není úplně na 100 %, protože někteří lidé začínají s určitými výhodami oproti ostatním, ale pokud aplikujeme tento přístup, tak se i přesto můžeme velmi zdokonalit v oblasti, o kterou se zajímáme.

Pravdou je, že někdy se snažíme naučit nové dovednosti a nedospějeme k úspěšnému výsledku, ale spíše k frustraci. Právě v dalším textu se podíváme na to, jak to změnit.

2. Co nám brání dosahovat požadovaných výsledků?

Zakladatelé NLP Richard Bandler a John Grinder jsou přesvědčeni, že velmi často nedosahujeme výsledků, které si přejeme, protože se učíme od lidí, kteří nejsou schopni nám popsat, jakým způsobem svých dovedností dosahují.

Navíc se často učíme od lidí, kteří mají dovednosti zprostředkované a jsou jakýmsi mezičlánkem mezi námi a tím opravdovým odborníkem. Mezičlánkem, který se danou dovednost nějakým způsobem naučil, ale neví, na jakých přesných principech toto chování či jednání či způsob přemýšlení stojí.

A právě NLP zná odpověď.

3. Jak spolu souvisí NLP a modelování?

Neuro-lingvistické programování vznikalo na principu modelování dokonalosti. Celé jeho dobrodružství začalo na začátku 70. let 20. století na univerzitě v Santa Cruz, kde se společně potkali profesor lingvistiky John Grinder a Richard Bandler, který byl 4 roky po absolvování studia psychologie.

V jedné ze svých knih John Grinder popisuje, jak každý týden Bandler ťukal na jeho dveře a zval ho do své uzavřené skupiny, ve které vedl Gestalt terapii. Grinder však opakovaně odmítal přijít s odůvodněním, že on terapii nepotřebuje. Nakonec však podlehl tlaku Bandlera a rozhodl se Gestalt terapii navštívit. V té chvíli terapii vedl Richard Bandler a jeho kolega Frank Pucelik, kteří předtím namodelovali zakladatele Gestalt terapie Fritze Perlse.

Gestalt terapie byla jedna z moderních terapií, která v té době byla využívána ve Spojených Státech. A jejím zakladatelem byl právě Fritz Perls.

Podle Grindera byl Bandler velmi dobrý v tom, jak dokázal terapii vést. Bohužel nebyl schopen zpracovat vzorce vedení terapie do takové podoby, aby je mohl předávat a učit dál. Bandler byl tedy úspěšný v tom, jak on sám dokázal terapii vést, ale nevěděl, jak předat tuto zkušenost ostatním lidem a studentům. Grinder, který měl doktorát v transformační lingvistice, uměl tyto variace a detaily v jazyce rozeznat a na základě toho vytvořit potřebné vzorce.

Grinder a Bandler spolupracovali nejen na detailní analýze metody Fritze Perlse, zakladatele Gestalt terapiem, ale společně s Frankem Pucelíkem byli později také u modelování Virginie Satirové, jedné z nejznámějších protagonistek rodinné terapie.

Jako výsledek těchto dvou modelování a vzájemné spolupráce byl vytvořen takzvaný Meta model jazyka, což je jazyk používaný v terapii a koučování, který byl poprvé představen v jejich první společné knize The Structure of Magic.

„Meta“ v NLP znamená něco nad nebo „jít za“. Meta model jazyka je tedy jazyk, který pomáhá rozkrývat zkrácení, zobecnění a vymazání určitých věcí při přemýšlení a ve způsobu komunikace dvou lidí.

Modelování je základ vzniku celého NLP.

4. Jak probíhá modelování v reálném životě?

Modelování stálo za vytvořením úžasných a silných NLP technik, postupů a jazykových modelů, které zahrnují i Meta model jazyka či Milton model jazyka. Často je v knihách, článcích i na kurzech modelování prezentováno tak, že se lidé mylně domnívají, že se jedná o jednu z technik Neuro-lingvistického programování. Přitom modelování je srdcem celého NLP a na jeho principech a postupech bylo vytvořeno.

Na druhé straně je nutné přiznat, že modelování není nic, co by John Grinder a Richard Bandler sami objevili či vytvořili.

Modelování je pro lidi naprosto přirozené. Už od narození začínáme kopírovat ostatní a rozvíjíme tak celou řadu svých dovedností. Děti modelují, jak se naučit chodit tím, že pozorují ostatní ve svém okolí. Na základě toho se učí pokusem omylem postavit, udělat první kroky a nakonec i chodit. Dítě nedostává žádný manuál nebo trénink, který by mu říkal, jakým způsobem chodit a co konkrétně má dělat. Pouze svým pozorováním, správným napodobováním a poučováním se z chyb se nakonec samo chodit naučí.

Modelování je součástí celého našeho života.

I dále v životě používáme modelování. Například na to, abychom se naučili dobře lyžovat, modelujeme výborné lyžaře. Abychom uměli zajímavě prezentovat, modelujeme výjimečné prezentátory. Také modelujeme druhé osoby pro naučení se nějaké nové mentální dovednosti.

Všechny příklady modelování mají společnou jednu oblast: napodobujeme lidi, kteří jsou v dané oblasti výborní či výjimeční. Právě z toho vyplývá modelování dokonalosti.

Hledáme osoby, které jsou výjimečné v dané oblasti a zaměřujeme se na to, co je v této oblasti výjimečnými dělá.

Neuro-lingvistické programování tedy nevynalezlo ani nedefinovalo modelování, ale pouze zpracovalo to, co lidé standardně běžně dělají,

aniž by si to uvědomovali. Modelování je činnost, kterou naprosto přirozeně používáme.

NLP se nezaměřuje pouze na fyzické dovednosti, ale i na dovednosti mentální.

5. Na co se zaměřit při modelování?

Představte si, že se díváte na nejlepšího hráče golfu a chtěli byste se naučit hrát golf stejně dobře jako on.

Co byste napodobovali? Co byste modelovali? Způsob, jakým drží golfovou hůl, pozici těla při odpalu nebo odpal samotný?

Určitě všechny z těchto věcí, ale co třeba jídlo, které hráč jí? Má vliv na výsledek? Jak důležité jsou mentální obrazy, které si vytváří ve své hlavě ve chvíli, kdy se dívá na míček? Nebo chvíle, kdy se dívá před sebe? A co jeho afirmace, které si říká interně? Jak důležité je postavení jeho nohou?

Možná by bylo dobře zaměřit se i na to, jak má postavená ramena předtím, než odpálí...

Mnoho lidí by si těchto věcí ani nevšimlo, ale je možné, že některé z nich jsou právě ty důležité pro úspěšnost daného golfisty.

Pokud ano, které to jsou?

Na tomto principu funguje právě NLP modelování.

Odpovídá na tento typ otázek.

Ale je tady ještě jedna speciální věc ohledně modelování.....

6. Jaký je vliv našich přesvědčení na úspěch?

Co kdybychom vám řekli, abyste zahráli na vybraný hudební nástroj stejně jako nějaký významný muzikant. Nebo se stali úspěšným podnikatelem vydávajícím miliony korun měsíčně. Nebo hráli šachy jako šachový velmistr.

Pravděpodobně byste odpověděli: „To nikdy nedovedu.“, „Na to já nemám.“, „To se nemůžu naučit“.

Dobře. Pojďme se vrátit k principům Neuro-lingvistického programování.

V NLP neexistuje, že něco nemůžete nikdy dokázat.

Jakmile zastavíme limitující přesvědčení o tom, co si myslíme, že dosáhneme nebo nedosáhneme, tak máme větší pravděpodobnost na úspěch

“

„Pokud si myslíme, že něco dokážeme nebo si myslíme, že něco nedokážeme, tak máme v obou případech opravdu.“

Henry Ford

”



Pojďte si vyzkoušet cvičení, jak sami uvažujete o věcech, u kterých si říkáte, že je nemůžete dokázat.

Cvičení

Sepište si seznam věcí, u kterých se domníváte, že je nedokážete udělat a tím pádem je ani neděláte.



Udělejte si 3 sloupečky:

1. sloupeček:

- napište si činnosti, ve kterých podle sebe nejste dobří

2. sloupeček:

- ke každé činnosti si napište, z jakého důvodu v nich nejste dobří

3. sloupeček:

- запиšte si, od koho byste se danou činnost mohli naučit pomocí modelování

Důvod, proč jsou naše přesvědčení sebe sama naplňující, je jednoduchý. Pokud si myslíme, že něco dokážeme, tak tomu dáváme určité úsilí. Snažíme se toho dosáhnout. Pokud si však myslíme, že něco nezvládneme, tak to neděláme, a tím pádem naplňujeme své limitující přesvědčení.

Jestliže si třeba řeknete, že neumíte tancovat, tak možná teď opravdu tancovat neumíte, protože jste se tancovat neučili. Ale neznamena to, že se tancovat nenaučíte. Jsou lidé, kteří umí tancovat a musí tedy existovat způsob, jak se tanec naučit. Není zde tedy žádný opravdový důvod, abyste vy nemohli udělat něco, co ostatní lidé udělat mohou.

Pokud ostatní lidé umí plavat, tak i vy jste schopni plavat. Jestliže se ostatní lidé dokážou stát bohatými, tak i vy se můžete stát bohatými.

Možná to nebude snadné, možná to bude stát nějaké úsilí, možná to bude stát nějaký čas, ale vy to dokážete! Vy to zvládnete!

Jak? To je další otázka. Jedna z odpovědí je: kopírujte lidi, kteří jsou v této oblasti úspěšní. Kopírováním začíná celý proces modelování.

Modelování vám pomůže najít způsob a postup pro dosahování požadovaných výsledků.

Naučte se přemýšlet jako úspěšní.

7. Z jakého důvodu modelovat?

Možná si kladete otázku: „Z jakého důvodu modelujeme úspěšné lidi místo, abychom se jich jednoduše zeptali?“ Odpověď je snadná. Pokud se jich zeptáme, jak to dělají, že jsou v dané oblasti tak úspěšní a výjimeční, tak řeknou, že nevědí. Nevědí to, protože se jedná o jejich automatickou kompetenci. Je to něco, co dělají přirozeně a nejsou schopni popsat odlišnost jich samotných od ostatních lidí, kteří úspěšní nejsou.

Teprve, když my sami namodelujeme jejich dovednosti a uvědomíme si, čím jsou odlišní od průměru nebo podprůměru, tak jsme schopni tuto namodelovanou dovednost popsat. Ve chvíli, kdy ji dokážeme popsat, tak ji umíme dát do postupu. A pokud ji dáme do postupu, tak ji můžeme naučit i ostatní lidi.

Každý z nás už někdy modeloval. Mohli jsme už jako malé děti modelovat osoby ve svém okolí, například jak už bylo zmíněno, napodobováním chůze. Ale mohou to být i jiné oblasti včetně způsobů přemýšlení, chování či převzetí hodnotových systémů. Modelujeme osoby, které jsou pro nás významné. Modelujeme postavy, které nás upoutaly ve filmech nebo v knihách. Všimáme si, jak v určité situace reagovali. Jsme schopni napodobovat jejich gesta a dělat činnosti stejně, jako je dělají oni. A můžeme mít stejné reakce v daných konkrétních situacích.

V určitém úhlu pohledu můžeme říct, že modelujeme velmi často. Nevědomě a automaticky, aniž bychom tuto činnost nazývali modelováním.

“

„Při čtení této knihy jsem se naučil hodně o věcech, které dělám, aniž bych o nich věděl.“

Milton H. Erickson

”

Autory knihy, o které Milton Erickson mluví, jsou John Grinder a Richard Bandler. Uvedená kniha neobsahuje jen techniky hypnoterapie, kterou Erickson používal, ale také modelovací metody, jež aplikovali Richard Bandler a John Grinder na to, aby tuto knihu napsali.

Modelování je o objevování věcí, které experti a lidé výjimeční ve své oblasti dělají, aniž by o nich věděli.

Jedná o identifikaci dovedností modelované osoby a zjišťování, jaké jsou rozdíly mezi její činností v porovnání s tím, jak danou činnost dělá někdo jiný. Je důležité se zaměřit hlavně na oblasti, které se od nich učíme proto, abychom je následně učili i ostatní.

Ale existují i oblasti, kdy můžeme modelování použít pouze sami pro sebe, abychom změnili činnosti ve svém životě a dostali od života to, co chceme.

Poznejte základy modelování a můžete se stát úspěšnými v jakékoliv oblasti.

8. Jak probíhá modelování?

Existují dvě fáze modelování: implicitní a explicitní. Každá z nich má své postupy a pravidla. A pro dosažení opravdu požadovaného výsledku a užitku z modelování je potřeba se pečlivě věnovat oběma z nich.

Ovládněte principy implicitního modelování.

Implicitní modelování znamená, že nevědomě absorbujeme a napodobujeme, co dělá někdo jiný bez toho, abychom se dotazovali a bez toho, abychom vyžadovali verbální popisy. Jedná se o intuitivní proces pochopení subjektivní zkušenosti dané osoby.

Příkladem implicitní fáze je napodobování prezentátora, který je úspěšný a vybrali jsme si ho jako vzor pro modelování. Zahrnuje hraní „role“ dané osoby. Chování se jako daná osoba a kopírování její verbální i neverbální komunikace.

Z jakého důvodu se neptat během implicitní fáze modelovaných?

John Grinder a Richard Bandler to vysvětlují na základě své zkušenosti z modelování. Zeptali se terapeutů, které modelovali, z jakého důvodu se dotkli svých klientů určitým způsobem nebo z jakého důvodu změnili tonalitu svého hlasu v určité části terapie. Terapeuti v těchto případech odpověděli, že nemají ani ponětí, že něco takového udělali. A už vůbec nevěděli, z jakého důvodu.

Jako výsledek si tedy Grinder a Bandler uvědomili, že je velmi důležité se zaměřovat na to, co lidé dělají nevědomky bez toho, abychom do toho vkládali vědomé interpretace a vědomé aktivity.

A je tady ještě jeden velmi důležitý bod. Pokud budeme klást otázky, tak vlastně věci obměňujeme.

Představte si psa v parku. Jakou barvu má? Má nějaký obojek? Jakou barvu má ten obojek? Hraje si s míčem? Jakou barvu má ten míč? Vrtí ten pes ocasem? Čichá při zemi?

Je velmi pravděpodobné, že s každou další otázkou, kterou jsme položili, se změnil obrázek, který jste měli ve své hlavě.

A ještě jeden příklad. Představte si, že právě ťukám všechna tato slova a písmena do počítače. A pokud se mě zeptáte, kde všechna jednotlivá písmena na klávesnici jsou a kterým prstem jsem jednotlivá písmena stlačila, tak vám řeknu, že absolutně nemám tušení. Jinak řečeno. Moje vědomá mysl to neví, ale moje nevědomí to ví a vede podle to moje prsty.

Vědomá analýza brzdí výkon.

Toto je jenom malá ukázka toho, jak realizujeme některé fyzické aktivity. Občas děláme věci automaticky a ani nevíme, co nás vede k tomu, že jsme danou činnost zrealizovali. Vědomí umí analyticky zpracovávat přijaté informace, zatímco naše nevědomí nám pomáhá dosahovat výsledku na základě naučených prvků. Vědomá analytická část nás někdy dokáže hodně limitovat.

Musíte věřit svému nevědomí.

Představte si, že byste se začínali učit lyžovat a jako většina začínajících lyžařů byste se báli prudších sjezdovek, ve kterých musíte dělat větší obloučky. Pokud byste začali celou svoji trasu analyzovat vědomě, tak byste zjistili, že za chvíli ležíte na zemi nebo nezvládáte dané pohyby tak, jak potřebujete. Čím více byste se snažili vědomě ovládnout svůj pohyb, tím horších výsledků byste patrně dosáhli. Z toho důvodu musíme více činností přenechávat našemu nevědomí, které jednotlivé činnosti umí a je schopno je aplikovat bez zapojení vědomí.

Přeskočte vědomé fáze učení a aplikujte nejrychlejší způsob naučení se nové kompetence.

9. Jaký je proces učení při modelování?

Neuro-lingvistické programování rozděluje klasické učení do čtyř hlavních fází:

1. Nevědomá nekompetence (nevím, že nevím)

- V této fázi nevíme o tom, že něco nevíme, tj. nemáme žádné informace o dané oblasti.

2. Vědomá nekompetence (vím, že nevím)

- Zde jsme již začali praktikovat určité dovednosti, nejsme v nich moc dobří a uvědomujeme si kolik nových věcí potřebujeme znát a co všechno musíme umět v dané oblasti. Naše úroveň kompetencí je velice nízká.

3. Vědomá kompetence (vím, že vím)

- Tady již máme určité znalosti, ale nejsme ještě plně kompetentní. Neumíme jednotlivé části tak, jak bychom si představovali a neumíme je aplikovat automaticky.

4. Nevědomá kompetence (nevím, že vím)

- Pokud jsme dosáhli této fáze tak umíme aktivitu dělat automaticky na nejvyšší úrovni bez toho, abychom přemýšleli o tom, co děláme.

Nejrychlejší způsob, jak se naučit novou kompetenci je přeskočit vědomé fáze - tj. vědomou kompetenci a vědomou nekompetenci - a přejít přímo z nevědomé nekompetence (nevím, že nevím) do nevědomé kompetence (nevím, že vím).

A je to vůbec možné?

V osmdesátých a devadesátých letech dvacátého století skupina neurofyziologů na univerzitě v Parmě udělala jeden velmi významný výzkum ohledně procesu učení.

Pracovali s makaky, u kterých detekovali neurony, které se aktivují nejen ve chvíli, kdy opice dělá určitou aktivitu, ale také ve chvíli, kdy vidí jinou opici nebo osobu dělat tuto aktivitu.

Samozřejmě my všichni už nyní víme, že my a další jiná zvířata umíme kopírovat chování jiných osob nebo zvířat. Není to tedy nic objevného. Avšak pokud se nad tím pozastavíme a na chvíli popřemýšlíme o těchto neuronech, tak si uvědomíme, jak důležité a průlomové zjištění toto bylo.

Znamená to, že nejen makakové, když vidí určitou akci, kterou dělá někdo jiný, tak jsou schopni ji zopakovat. Jejich mozek je schopen ji zkopírovat. Tyto neurony byly později nazvány zrcadlovými neurony, protože jejich schopností je zrcadlit. Později byly i prokázány u člověka (i když ne všichni vědci to úplně akceptují). Tyto neurony jsou zodpovědné za to, že dokážeme implicitně modelovat.

Pro reálný výsledek potřebujete vyhodnocovat a kódovat.

10. Jak namodelovanou dovednost naučit ostatní?

Explicitní modelování znamená vědomé vyhodnocení, která z činností, jež modelovaný dělá, je opravdu důležitá, a která je irelevantní.

Na konci implicitní fáze dokážeme dělat věci stejně, jako je dělá vybraný expert v dané oblasti a můžeme si říci, že to je tedy ideální stav namodelování činnosti v určité situaci. Nicméně v tuto chvíli si nemůžeme být jisti, co konkrétně tento člověk dělá jinak, že je úspěšnější než jiné osoby v daném oboru.

Na to nám dá odpověď až explicitní fáze modelování. Jedná se o zobecnění a sestavení postupu, který nám ukáže, co potřebujeme udělat pro to, abychom dosáhli stejného výsledku a mohli danou dovednost naučit někoho dalšího.

Řekněme, že modelujete někoho, kdo v průběhu modelování změní způsob dýchání. Z nějakého důvodu začne dýchat jinak než běžně. Má to něco společného s tím, co modelujete? Pokud si potřebujete být jisti, že je to součástí procesu, který vede k požadovanému výsledku, tak je potřeba tuto část brát jako důležitou součást namodelovaných dovedností a schopností.

Takto je potřeba potvrdit nebo vyloučit ještě řadu dalších věcí, které jsme namodelovali a nejsme si jisti, zda přímo souvisí s namodelovanou dovedností. Z toho je jasné, že explicitní fáze je náročná a může zabrat mnoho času. Mohou zde být stovky věcí, které je potřeba zkontrolovat. Budeme také muset uvažovat z jakého důvodu mohou být tyto věci důležité a jak mohou ovlivnit finální výsledek. Na druhé straně můžeme najít věci, které jsme sice namodelovali, ale ve finále důležité vůbec nejsou.

Pokud však chcete být opravdu úspěšní v tom, co jste namodelovali a chcete dané dovednosti předávat dále, tak je potřeba se této fázi poměrně detailně věnovat.

Všímejte si modelování v běžném životě.

Už jsme si řekli, že modelování je způsob, jak se malé děti naučí novým dovednostem. Nejprve pozorují, což je implicitní část. Následně se snaží jednotlivé odpozorované věci sami zopakovat. Co se jim hodí, si nechají, a co se jim nehodí, tak zahodí, což je explicitní část. Nyní se podíváme, jak tyto dvě části použít prakticky ve svém životě a jak je využít na svoji osobní změnu.

NLP modelování zajistí osobní změnu.

11. Kdy je či není vhodné modelování použít?

Důležité je se také zamyslet nad tím, kdy je vhodné nebo naopak není vhodné modelování použít. Pokud se vrátíme k technikám, které namodelovali John Grinder a Richard Bandler od jednotlivých terapeutů, tak zde byly dvě základní podmínky pro úspěšnost modelování.

- Vše, co terapeuti dělali bylo transparentní a oba modelující mohli vidět a slyšet, o co se jedná, jakým způsobem a co konkrétně terapeut dělá a co říká.
- Dovednosti použité terapeutem mohly být přenositelné téměř na kohokoliv.

Ale vezměme si jiný příklad. Pokud by se oba pánové rozhodli modelovat někoho, kdo zrovna píše tento článek. Co by viděli a slyšeli?

Určitě by mě viděli, jak sedím u počítače a píšu jednotlivá slova na klávesnici. Přitom jsem potichu, možná se zvedu, dám si k tomu něco k jídlu nebo k pití, možná budu zatelefonovat nebo se vydám na krátkou procházku. Každopádně by neslyšeli žádná slova, která bych při psaní tohoto textu říkala. Nemají možnost vidět žádné speciální chování ani žádnou speciální neverbální komunikaci, která by jim přiblížila, co mi jde v danou chvíli hlavou.

Mohou být i další situace, kde modelovaný neprojevuje žádné specifické chování a neříká žádná konkrétní slova, na jejichž základě by se dalo usuzovat, co vede k jeho úspěchu

Modelování je o tom naučit se určité specifické dovednosti, abychom si o ně mohli rozšířit svůj vlastní repertoár. Pokud však nejsme schopni tyto dovednosti rozeznat, interpretovat, dále popsat a naučit se je aplikovat v konkrétních situacích, tak modelování nebude úspěšné.

Představte si někoho, kdo má za sebou trénink paměti a dokáže se naučit řadu různých spojení nebo si zapamatovat všechny státy v USA včetně jejich hlavních měst. Pokud vám neřekne svoji strategii, ale použije ji jenom v duchu, tak nemáte možnost ho namodelovat.

Pokud budete vidět, že někdo používá určitou metodu v kreslení, můžete jí částečně namodelovat podle toho, jakým způsobem s tužkou nebo s daným nástrojem pracuje, ale opět tu jsou různé věci, které má jen on ve své hlavě a není přesně možné je napodobit.

Je tedy potřeba si vždy říct, jaké jsou možnosti modelování a jestli dovednost, kterou si přejeme namodelovat má všechny předpoklady k tomu, abychom ji namodelovat mohli.

12. Jaká je role NLP při modelování dokonalosti ?

NLP modelovalo opravdu celou řadu úspěšných lidí, nejenom terapeutů, ale i dalších odborníků ve svém oboru. Díky tomu dává k dispozici namodelované scénáře a způsoby lidí chovajících se, jednajících se a dosahujících výborných výsledků v různých oborech.

Cílem NLP je umět si namodelovat úspěch od těch nejlepších expertů, a tím se naučit nové dovednosti a znalosti v oblasti, která je pro nás důležitá. Zároveň je i o tom převzít to, co už namodelovali naši předchůdci, respektive lidé, kteří modelovali úspěšné osoby již před námi.

Může jít o Johna Grindera, Richarda Bandlera, Roberta Diltsa anebo někoho z dalších jejich následovníků v rámci NLP, kteří namodelovali dovednosti z oblastí terapií, koučování, obchodu, prezentací, leadershipu a dalších a dalších oblastech, které teď můžeme plně využívat pro svůj osobní rozvoj.

Pokud si chcete naplno osvojit veškeré dovednosti modelování a dokázat se skokově zlepšit v jakékoliv oblasti, která je pro vás důležitá, tak se přidejte k našemu on-line kurzu **NLP modelování**.

Na tomto kurzu vám prozradím kompletní know-how modelování, které takto zpracované nenajdete v žádné literatuře ani na jiném kurzu.

**Ano, chci odhalit kompletní
tajemství NLP modelování**



Shrnutí: Co jste se dnes naučili?

Ted' už víte, že ...

- modelování je založeno na principu: „Pokud jedna osoba něco dokáže nebo se může něco naučit, tak se to může naučit i kdokoliv další.“
- celé Neuro-lingvistické programování vznikalo na principu modelování dokonalosti.
- modelování používáme běžně v životě, a je to způsob, jakým se malé děti učí novým dovednostem.
- pokud chceme být úspěšní, tak se potřebujeme naučit myslet jako úspěšní.
- za našimi neúspěchy často stojí naše limitující přesvědčení.
- nejrychlejší způsob, jak se naučit novou kompetenci je přeskočit vědomé fáze a přejít přímo z nevědomé nekompetence (nevím, že nevím) do nevědomé kompetence (nevím, že vím).
- NLP modelovalo opravdu celou řadu úspěšných lidí, nejen terapeutů, ale i dalších odborníků ve svém oboru.



Webinář

**NLP Modelování
s 90 % slevou**

Ano, chci se přihlásit se na webinář

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

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 sejdem 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