

# EXERCİȚIU NLP

Programarea Neuro-lingvistică - pe scurt NLP - înseamnă cum să-ți (re)programezi creierul pentru a obține ceea ce îți dorești.

Toți oamenii doresc să fie fericiți. **Și fericirea pentru fiecare înseamnă altceva.** Pentru cineva poate să însemne o relație bună cu partenerul, o vacanță într-un loc exotic, o mașină nouă sau o cină romantică într-o locație de vis. Ce crezi că au în comun toate aceste fericiri? Chiar dacă sună crud sau prea rațional, toate acestea înseamnă o sumă de bani pe care ești dispus să-i cheltui într-un anumit mod.

Prin intermediul NLP-ului **poți realiza ce-ți dorești.** NLP-ul, în primul rând, înseamnă excelență și performanță. Și acesta este modul în care eu predau cursurile de NLP iar ședințele de coaching sunt orientate spre **stabilirea, îndeplinirea obiectivelor și obținerea succesului.**

În momentul când înveți să-ți disciplinezi mintea poți să obții o creștere a productivității care treptat să te ducă spre libertate financiară.

Îți voi prezenta un exercitiu care te va ajuta să comunici mai bine cu tine și să înveți să te orientezi spre soluții și nu spre problemă. De obicei, noi oamenii când avem o problemă ne orientăm spre găsirea vinovatului și nu spre rezolvarea ei. Ne punem întrebări de genul „Cine-i vinovat? Cine trebuie să răspundă?”, întrebări orientate spre găsirea de vinași.

În momentul în care îți vei da seama că **tu ești responsabil de toate succesele și eșecurile tale** vei ști că în momentul în care îți vei dezvolta toate calitățile necesare în domeniul în care activezi șansele tale de succes se vor mări iar eșecurile vor fi tot mai puține.

# EXERCIȚIU NLP

## CUM PRIVESC O PROBLEMĂ

Scop: ÎMBUNĂTĂȚIREA MODULUI DE A PRIVI O PROBLEMĂ

Problema:

.....  
.....  
.....

1. Care sunt presupunerile mele despre această problemă?

.....  
.....  
.....

2. Cum altfel m-aș putea gândi asupra ei?

.....  
.....  
.....

3. Cum este posibil ca presupunerile [convingerile] mele să întrețină această problemă?

.....  
.....  
.....

4. Cum este posibil ca această problemă să persiste?

.....  
.....  
.....

5. Cum pot rezolva această problemă?

.....  
.....  
.....

6. Ce am nevoie să știu [informații, resurse] pentru a rezolva această problemă?

.....  
.....  
.....

Dacă te-a ajutat acest exercițiu, scrie-mi pe adresa [radusara@gmail.com](mailto:radusara@gmail.com)