

---

Εγχειρίδιο του  
NLP Life Coaching

---

ΣΥΝΤΟΜΗ ΕΙΣΑΓΩΓΗ



# HOW IT WORKS

# ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΥΕΙ

BETA VERSION



# Εισαγωγή στο NLP life coaching

## Life coaching

Ζούμε σε μια εποχή κατά την οποία οι άνθρωποι όλα όσα θέλουν να μάθουν, να αλλάξουν ή να κάνουν, είναι διαθέσιμα στα χέρια τους. Δισεκατομμύρια δαπανούνται κάθε χρόνο για βιβλία, εκπαίδευση και μόρφωση για την επιδίωξη της προόδου. Αλλά η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα βιβλία δεν διαβάζονται ποτέ, τα περισσότερα προγράμματα δεν ολοκληρώνονται ποτέ και τα περισσότερα από αυτά που μαθαίνονται δεν εφαρμόζονται ποτέ.

Ζούμε σε μια τεράστια θάλασσα ανεκπλήρωτων δυνατοτήτων!

Ο λόγος για τον οποίο οι άνθρωποι δεν παρακολουθούν τις αλλαγές ή δεν αναζητούν τα όνειρά τους δεν είναι επειδή δεν έχουν τους πόρους. Δεν είναι επειδή δεν έχουν την επιθυμία. Και δεν είναι επειδή δεν έχουν το χρόνο.

Είναι επειδή η ζωή συμβαίνει.

Οι ευθύνες συμβαίνουν.

Η καταπίεση συμβαίνει.

Ο περιορισμός των πεποιθήσεων μας, που δημιουργείται από εμάς.

Οι άνθρωποι έχουν στόχους σταδιοδρομίας, στόχους σχέσης, στόχους υγείας, οικονομικούς στόχους... αλλά έχουν επίσης αμφιβολίες, φόβους και περισπασμούς.

Δεν χρειάζονται περισσότερα hack της ζωής, μια άλλη λίστα 5 βημάτων, τον οδηγό του ανόητου για διαλογισμό ή κάποιο άλλο ακριβό γρήγορο πρόγραμμα.

Χρειάζονται ένα LIFE COACH.

Η αλήθεια είναι ότι όλοι χρειάζονται λογοδοσία και ενθάρρυνση!

Η αλλαγή είναι δύσκολη. Οι μεγάλοι στόχοι απαιτούν μεγάλη δέσμευση. Το να κάνεις κάτι νέο ή τρομακτικό είναι πάντα καλύτερο (και πιο πιθανό να συμβεί) με έναν συνεργάτη ή έναν οδηγό. Ανεξάρτητα από το πόσο εμπνευσμένοι είμαστε από τα όνειρά μας, τα παλιά μας μοτίβα και οι συνήθειες μας θα ρουφήξουν γρήγορα την ενέργειά μας και θα θολώσουν τον δρόμο μας.

Ένας προπονητής ζωής, σας βοηθά να ονειρευτείτε μεγάλα και να επεκτείνετε τους ορίζοντές σας, για να δημιουργήσετε ένα συναρπαστικό όραμα για τη ζωή σας και στη συνέχεια, σας βοηθά να σχεδιάσετε την πορεία για να φτάσετε εκεί.

Ένας προπονητής ζωής, σας κρατά υπεύθυνο για τον εαυτό σας, κρατώντας σας σε υψηλότερες προσδοκίες και πρότυπα και υπενθυμίζοντας σας γιατί τα κάνετε όλα αυτά.

Ένας προπονητής ζωής, σας προκαλεί να δείτε τις πραγματικές δυνατότητές σας και να μην συμβιβαστείτε σε τίποτα λιγότερο από ότι πρέπει να είστε.



Ένας προπονητής ζωής, σας βοηθά να βρείτε νόημα στις προκλήσεις της ζωής σας και να δώσετε στον πόνο σας έναν σκοπό.

Ένας προπονητής ζωής, σας βοηθά να κρατήσετε το μυαλό σας υπό έλεγχο, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε αισιοδοξία, να αισθάνεστε σίγουροι για τον εαυτό σας και να αποκτήσετε μια νοοτροπία επιτυχίας.

Ένας προπονητής ζωής, σας βοηθά να παραμείνετε αφοσιωμένοι και ασφαλής, σε εκείνες τις στιγμές που αισθάνεστε απογοητευμένοι, συγκλονισμένοι ή αποσυντονισμένοι από τις αβεβαιότητες της ζωής.

Ένας προπονητής ζωής, είναι αυτό το σύστημα υποστήριξης, στο οποίο μπορείτε να βασιστείτε όταν οι άνθρωποι στη ζωή σας δεν μιλούν, μισούν, ή δεν πιστεύουν στο όραμά σας.

Μερικές φορές ένας προπονητής ζωής μπορεί να είναι ο ειδικός ή ο οδηγός που σας δείχνει μια συντόμευση για την επιτυχία τους στην καριέρα τους, την επιχείρησή τους, τις σχέσεις τους ή τη ζωή τους.

Ένας προπονητής ζωής μπορεί να σας δείξει αποδεδειγμένες στρατηγικές για:

Εύρεση του ιδανικού συντρόφου σας ή συμβουλές για ειρηνικό διαζύγιο.

Να βρείτε τη δουλειά των ονείρων σας ή να ξεφύγετε από τον αγώνα της επιβίωσης.

Να ξεπεράσετε τις πεποιθήσεις σας που σαμποτάρουν τις πεποιθήσεις σας.

Οργάνωση του σπιτιού σας ή πώληση του έτσι ώστε να μπορείτε να ταξιδέψετε στον κόσμο.

Ανεξάρτητα από ποιον τομέα της ζωής σας θέλετε να βελτιώσετε ή να μεταμορφώσετε, η πρόσληψη ενός προπονητή ζωής διασφαλίζει ότι δεν χρειάζεται να το κάνετε μόνοι σας, θα ακολουθήσετε τους στόχους σας και θα εκπληρώσετε τις δυνατότητές σας! NLP Neuro-Linguistic Programming (Gr-En)

## NLP Neuro-Linguistic Programming

### Νεύρο - Γλωσσικός Προγραμματισμός

Ο Νεύρο - Γλωσσικός Προγραμματισμός είναι η μελέτη της υποκειμενικής εμπειρίας. Ουσιαστικά είναι πως αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μέσω των αισθήσεων.

#### Νεύρο :

Αναφέρεται στο νευρικό μας σύστημα (το μυαλό), με το οποίο συλλέγουμε και επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες που λαμβάνουμε, από τις 5 αισθήσεις : όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση και αφή. Μέσω αυτών προβάλλουμε τον κόσμο στον εαυτό μας, δεν έχουμε ποτέ αισθανθεί την "ωμή" πραγματικότητα.

#### Γλωσσικός :

Αναφέρεται στη γλώσσα και άλλα μη-λεκτικά συστήματα.

Η γλωσσολογία φιλτράρει και αλλάζει τις εσωτερικές μας αναπαραστάσεις, έτσι ώστε να κωδικοποιούνται, να ταξινομούνται και να έχουν νόημα. Η γλώσσα είναι ένα σημαντικό φίλτρο για την κατανόηση του κόσμου. Υπάρχουν μόνο έξι πράγματα που μπορούμε να κάνουμε μέσα στο μυαλό μας. Μπορούμε να θυμηθούμε ή να δημιουργήσουμε: Εικόνες Ήχους Αισθήματα Γεύσεις. Μυρωδιές Λέξεις (Self Talk).

Προγραμματισμός :

Αναφέρεται στα πρότυπα, την ακολουθία των κωδικοποιημένων οδηγιών στο μυαλό μας, που συνθέτουν τα προγράμματα και τις στρατηγικές που εφαρμόζουμε στη νευρολογία μας στο σύνολό της, για να επιτύχουμε τα συγκεκριμένα και επιθυμητά μας αποτελέσματα.

Με άλλα λόγια, το NLP είναι ο τρόπος χρήσης της γλώσσας του νου για να αλλάξουμε τις εσωτερικές μας παραστάσεις ώστε να επιτυγχάνουμε με συνέπεια τα συγκεκριμένα και επιθυμητά μας αποτελέσματα.

Τα θεμέλια του NLP | NLP Home Study Program (V2.0) © 2006-2011  
Auspicium Limited

Ο συν-δημιουργός του NLP Richard Badler, το προσδιόρισε σαν μια συμπεριφορά και μεθοδολογία που αφήνει πίσω της μονοπάτι από τεχνικές.

### Συμπεριφορά

- «Παιδική» περιέργεια
- Πειραματισμός
- Να ενεργείς «σαν να»

### Μεθοδολογία

Modelling : Κατασκευή μοντέλων :τέχνη ή δραστηριότητα να φτιάχνεις τρισδιάστατα μοντέλα (φυσιολογίας, γλώσσας, στρατηγικής, μοτίβο φίλτρων)

## Τεχνικές

- The SWISH
- Το μοντέλο «γρήγορης φοβίας»
- Οι άγκυρες
- κ.α.

## Πλαίσια του NLP

1. Αιτία ή Αποτέλεσμα (Α<Απ.) Η βασική γραμμή από την οποία ξεκινούν όλα τα άλλα πλαίσια και το κλειδί για την επιτυχία.
2. Αποτελέσματα αντί για δικαιολογίες. Αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις αντι να δημιουργούμε δικαιολογίες.
3. Αντίληψη είναι η προβολή. Αν το βλέπεις σε άλλον, πρέπει να το προβάλεις μέσα σου για να το αναγνωρίσεις.
4. Ένωση Νού-Σώματος. «Κάθε κύτταρο του οργανισμού σου παίρνει μέρος στον εσωτερικό σου διάλογο» - Deepak Chopra
5. Υπευθυνότητα για Αποτελέσματα. Ποιός σε έφερε σε αυτό το σημείο? Εσύ ο ίδιος. **Πάρε 100% την ευθύνη.**

## Προϋποθέσεις του NLP

1. Ο «χάρτης» κάθε ατόμου στον κόσμο είναι μοναδικός.
2. Εσύ είσαι μοναδικός, έτσι είναι και αυτοί, δείξε σεβασμό το μοντέλο του κόσμου τους.
3. Ο χάρτης δεν είναι μία περιοχή.
4. Οι άνθρωποι, δεν είναι η συμπεριφορά τους, και η θετική τους αξία ως συνάνθρωπος διατηρείται σταθερή.



Είναι η καταλληλότητα της εσωτερικής -> εξωτερικής συμπεριφοράς που τίθεται υπό αμφισβήτηση, και όχι το πρόσωπο αυτό καθαυτό.

5. Το νόημα που αποδίδουμε σε οποιαδήποτε και κάθε συμπεριφορά, εξαρτάται από το πλαίσιο στο οποίο εμφανίζεται. Επομένως, οι πληροφορίες σχετικά με ένα άτομο είναι πώς συμπεριφέρεται το άτομο, ποια θετική πρόθεση μπορεί να εξυπηρετεί και ποιο είναι το πλαίσιο στο οποίο εμφανίζεται.
6. Κάθε συμπεριφορά, ακόμη και η πιο άσχημη ή περίεργη, έχει θετική πρόθεση.
7. Η πιο σημαντική πληροφορία για ένα άτομο, κάθε στιγμή, είναι το πως συμπεριφέρεται.
8. Όλοι κάνουν ότι καλύτερο μπορούν, ανάλογα με τα διαθέσιμα εφόδια που διαθέτουν εκείνη τη στιγμή.
9. Δεν υπάρχουν ανεπιτήδευτοι άνθρωποι, μόνο ανεπιθύμητη κατάσταση.
10. Τα εφόδια που χρειάζεται ένα άτομο για να επιτύχει αποτελέσματα είναι ήδη μέσα του.
11. Το άτομο που εμφανίζει την καταλληλότερη ευελιξία στη συμπεριφορά του, θα έχει τη μεγαλύτερη επιρροή στους άλλους στο «σύστημα» (πλαίσιο).
12. Δεν υπάρχει αποτυχία, μόνο σχόλια. Όλα τα αποτελέσματα και οι συμπεριφορές είναι στην πραγματικότητα, επιτεύγματα. Είναι απλώς ένα ερώτημα αν είναι το επιθυμητό αποτέλεσμα για αυτό το πλαίσιο ή εργασία, ή όχι.
13. Όταν αποφασίσετε να αναλάβετε τον έλεγχο του νου, αναλαμβάνετε επομένως την ευθύνη για τα αποτελέσματα που δημιουργήθηκαν στον κόσμο.
14. Η επικοινωνία είναι η έννοια της απόκρισης που παίρνετε.
15. Η αντίσταση ενός ανθρώπου, είναι σημάδι έλλειψης επικοινωνίας.



# Οι λειτουργίες του υποσυνείδητου

(πρωταρχικές οδηγίες)

1. Είναι η αποθήκη, το αποθετήριο όλων των αναμνήσεων.
2. Εκεί εναποθέτονται τα συναισθήματα.
3. Αρχαιοθετεί και καταγράφει όλες τις αναμνήσεις σου με το παρακάτω τρόπο :  
**Προσωρινά** - Δημιουργεί λίστες γεγονότων σε μια γραμμή χρόνου, ώστε να μπορείς να αναγνωρίσεις το μέρος στην ιστορία σου.  
**Ανά Θέμα** - δημιουργεί «μορφολογική ψυχολογία», γκρούπ από συνδεδεμένους τύπους.
4. Καταπιέζει τις αναμνήσεις που περιέχουν άλυτα αρνητικά συναισθήματα.
5. Το υποσυνείδητο θα επαναπροβάλει καταπιεσμένες αρνητικές αναμνήσεις για επίλυση (και όχι συνήθως την πιο κατάλληλη στιγμή).
6. Ίσως συνεχίσει να καταπιέζει τις αρνητικές αναμνήσεις για να σε προστατεύσει, ώστε να συνεχίσεις να ζεις μια «κανονική» ζωή.
7. Λειτουργεί το σώμα σου (καρδιά, αναπνοή, κ.α.). Φαίνεται ότι έχει λεπτομερή περιγραφή του σώματός σου τώρα και πως το σώμα σου θα ήταν απολύτως υγιή.
8. Ο πρωταρχικός σκοπός του υποσυνείδητου είναι να σε κρατάει ζωντανό και ολοκληρωμένο.
9. Υποθέτει ως σωστό, τον ηθικό κώδικα που διδάχθήκατε και αποδεχτήκατε ως παιδί και τον ακολουθεί σιωπηρά.
10. Θέλει να σε υπηρετεί με το να δέχεται και να ακολουθεί οδηγίες από τον συνειδητό σου.
11. Είναι ο αποδέκτης όλων των εξωτερικών ερεθισμάτων των αισθήσεων και τα φιλτράρει, πριν παρουσιάσει τις υπόλοιπες πληροφορίες στο συνειδητό.
12. Ρυθμίζει την ενέργειά σου, σύμφωνα με τα φυσικά και συναισθηματικά ερεθίσματα.
13. Διατηρεί έμφυτες (ενστικτώδης) συμπεριφορές. Είναι επίσης εκεί που δημιουργούνται και διατηρούνται οι συνήθειες.
14. Στην αρχή, χρειάζεται επαναλαμβανόμενη, συνειδητή εφαρμογή, πριν εγκατασταθεί μια καινούργια συνήθεια ή συμπεριφορά



- Όλη η μάθηση, όλες οι συμπεριφορές και οι αλλαγές, γίνονται υποσυνείδητα .
- Να είσαι πάντα ευγενικός με τον εαυτό σου.

<https://filippakismike.wixsite.com/paper>