

Månadens NLP-brev

Har det hänt att du trots allt du kan om NLP och tydlig kommunikation kommer på dig själv med att säga något positivt till en annan person bara för att lägga till ordet ”men” mitt i meningen? ”Jag tycker att du är jättebra på... men...”. Har meningen samma innehåll före som efter ordet ”men”? Vad blir resultatet av det där slentrianmässiga ”men” som så lätt slinker in i vardagskommunikationen? Om intentionen från början verkligen var att stärka en annan person har det där men:et effektivt styrt om innehållet till något helt annat.

Andra ord som har en tendens att förändra tillstånd är *försöka, om, kanske, borde, måste, kan inte, får inte, skulle kunna*.

Ord som skapar resursvaga tillstånd och dess möjliga effekter

Men – sätter in allt som skrivs innan i en negativ ram.

Om – antar att du kanske inte gör det.

Borde ha... - fokus på dåtid som drar uppmärksamheten till saker som egentligen inte hände.

Kunde ha... - fokus på dåtid som drar uppmärksamheten till saker som inte hände, men som personen försöker ta ansvar för att de har hänt.

Försöka – förutsätter misslyckande.

Kanske – håller alla möjligheter öppna.

Kan inte/Får inte – De här orden styr in lyssnaren på att fokusera på det motsatta.

Hur stor är sannolikheten att vi lyckas med något som vi ”försöker” göra?

I ordet försöker ingår en misstro till att det kommer att fungera. I ordet borde ingår att jag egentligen inte vill. Läger vi dessutom till ett väldigt svenskt ord...

”man” (dissociation från sig själv)... så är meningen en riktig supermotivator. ”Man borde försöka gå ner lite i vikt till sommaren.”

Behövs fler resurser än det?

Ett bättre ord i feedback än men är t.ex. och. ”Jag tycker att du är jättebra på... och du skulle kunna utvecklas lite mer inom det här området.” Det får en helt annan innebörd och den delen som är kritisk kan ses som positiv feedback istället.

Reflektion: *Ta en stund och fundera på vilka ord du själv använder dagligen både till andra och i din egen dialog. Skriv ner formuleringen och skriv sedan om den till att bli mer resurskapande.*

Videolänken i det här NLP-brevet visar Derren Brown som demonstrerar bla. ankring och swish. Derren Brown är underhållare och använder suggestioner, NLP-tekniker, Hypnos mm . Den första länken är originalvideon. De två följande är en analys av vad han gör av Tom o’Connor från NLP-times.com.

/Styrelsen
NLP-föreningen i Sverige

Videolänken i detta NLP-brev: Derren Brown

- <http://www.youtube.com/watch?v=YrQtNE9k84>

Förklaring till vad han gör av Tom o’Connor på NLP-Times.com:

- Del 1: http://www.youtube.com/watch?v=o_ErOvflD6U
- Del 2: <http://www.youtube.com/watch?v=RldTlnZ3RVE>

Kommande aktiviteter i NLP-föreningen:

12 Maj: Kl 19.00 har vi bjudit in Anders Wallin från Inner Power centre som ska hålla en föreläsning i 2 timmar. Anders Wallin är en av Sveriges mest erfarna NLP-utövare med 10 års erfarenhet och över 4000 klienter. Han har genomfört flera hundra 5-timmars Personal Breakthrough-sessioner och är en av få i landet som erbjuder Meta-processen där man kodar om en persons metaprogram.

Föreläsningen är öppen för alla och våra medlemmar går gratis. Icke-medlemmar betalar 150 kr. Vi ser gärna att du som vill delta på föreläsningen skickar ett mail till info@nlpsverige.com och meddelar att du vill komma innan 30/4.

Lokal meddelas senare, men vi kommer att vara i Stockholm.

För att bli medlem betalar du bara in 300 kr i årsavgift till bankgiro 5637-6882. Kom ihåg att skriva namn och e-postadress.