

Du har fått boken Mästerligt Lärande, en inspiration för lärande

Så här använder du den

Du har nu boken Mästerligt Lärande i din hand. Läs är fantastiskt - och göra ännu bättre. Det är då det blir skillnad. Med denna vill vi sprida kunskap om hur lärande fungerar - och dela med oss av hur du själv kan ta hjälp av enkla praktiska verktyg när du vill ha förbättring. Träna på och sprid gärna både bok och kunskap!

Hur använder jag boken?

Det bästa är att matcha bra övning för det som är viktigt för dig just nu.

När du vill veta mer om vanliga frågor och svar om NLP - läs då i FAQ på sidan 10 och framåt.

“Jag känner mig inte alls på humör för att lära mig något”

- Läs om inställning på s. 62
- Gör övningen Circle of excellence på s.67.
- Ta hjälp av någon för att skapa ett Ankare, s.66. Detta hjälper dig att kunna “slå på” det humör, den känsla eller det tillstånd du vet att du lär dig bäst i, eller om du inte vet det; använd fantasin och skapa hur det skulle vara att lära dig bra och ankra in det.
- Använd TOTE-modellen på s. 65 för att utforska hur du gör när det funkar bra.

“Jag kommer inte ihåg”

- Använd ankring eller Circle of excellence s.67 för att det helt enkelt ska bli roligare att komma ihåg.
- Använd sedan teknikerna på s.62 (inlärning) och s.63 (minnas bättre).

“Jag kan inte stava”

- Använd stavningsstrategin på s.64.

“Det tar sån tid när jag pluggar”

- TOTE-modellen på s.65
- Circle of excellence för att hitta bra tillstånd - vi lär oss bättre när det är kul.

“Jag känner mig inte motiverad alls”

- Använd meta-frågor på s.67 för att hitta din motivation.
- Kombinera gärna med Circle of excellence s. 67 och/eller Ankring s. 66.

“Jag blir nervös/stressad inför prov”

- Circle of excellence s.67
- Meta-frågor s.67 - varför är detta viktigt och för vem?
- New code NLP s.83
- Clean language s.81

“Vi är osams” eller “Jag är irriterad/arg på..”

- Perceptuella positioner s.71

“Jag vet inte”

- Metamodellen s.72

“Vad ska jag välja”

- Tidslinje s.73
- Disneymodellen s.106

“Hur kan jag prata bättre med små barn?”

- Fokus, medvetenhet och frågor s.75
- NÖHRA s.76

“Jag kan inte koncentrera mig” eller “Hur kan jag hjälpa med koncentration”

- Koncentrationssvårigheter s.78
- Positiva Formuleringar s.79

Kom ihåg - förvirring är normalt att känna när vi lär oss nya saker. Nervositet är alltså ett tecken på lärande. Och ju mer du tränar på rätt sätt, och på ditt eget sätt, desto bättre blir resultaten.

Ha kul med din utveckling!
Bli medlem och lär dig mer.

Styrelsen i NLP Föreningen i Sverige
www.nlpforeningen.se