

RICHARD BANDLER

OWEN FITZPATRICK, ALESSIO ROBERTI

TŘÍDENNÍ KURZ
NLP

**Vezměte život
do svých rukou**

Bizbooks®

TŘÍDENNÍ KURZ

NLP

**Vezměte život
do svých rukou**

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

**Vezměte život
do svých rukou**

**Spoluzakladatel
neurolingvistického programování
RICHARD BANDLER
OWEN FITZPATRICK, ALESSIO ROBERTI**

Bizbooks®

Tuto knihu věnujeme svým rodinám
a přátelům za jejich rady, pomoc, lásku a podporu.
Dodávají naší osobní svobodě hodnotu.

Třídenní kurz NLP

Richard Bandler, Alessio Roberti, Owen Fitzpatrick

Překlad: Vladislav Mikmek

Obálka: Pavel Ševčík

Odpovědný redaktor: Petra Kryštofová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Sazbu zhotovilo Grafické a DTP studio Fragment

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
under the title How to Take Charge of Your Life: The User's Guide to NLP ©
Richard Bandler, Alessio Roberti and Owen Fitzpatrick 2014
Translation © Vladislav Mikmek, 2016

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0463-4

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2016

ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4.

Číslo publikace 23 651.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

OBSAH

Poděkování	9
Úvod.	11
1. Třídenní kurz osobní svobody	15
2. Den první: Jak změnit negativní myšlení	21
3. Den druhý: Jak změnit omezující názory	57
4. Den třetí: Jak si vytvořit život podle svých představ	91
5. Po workshopu: Nejdůležitější otázka	123
6. Joeův deník	127
Doslov: Předajte dál toto poselství a podělte se o svůj příběh . . .	131
Zdroje	133
Společnost pro Neurolingvistické programování	139
O autorech	141

PODĚKOVÁNÍ

Tato kniha by nikdy nespatriła světlo světa, kdyby nebylo úžasné pomoci následujících lidí. Všem posíláme obrovské poděkování za jejich podporu, rady a tvrdou práci, díky které mohla kniha vzniknout.

Za prvé děkujeme našemu agentovi Robertu Kirbymu za jeho mimořádnou podporu, tvrdou práci a víru v tuto knihu. Robert je pravý profesionál a jeho trpělivost, porozumění a rady se ukázaly být neskutečně cenné.

Děkujeme i báječnému týmu nakladatelství HarperCollins, zejména Carole Tonkinsonové a Victorii Eribové, jejichž podpora a víra v tuto knihu byly ohromné.

Dále bychom chtěli poděkovat Johnovi a Kathleen La Vallovým za jejich přátelství a neutuchající pomoc a podporu.

V neposlední řadě děkujeme všem našim kolegům, účastníkům seminářů, pomocnému týmu a školitelům ze spolků a asociací pro NLP z celého světa. Bez vás by žádné semináře, jež mohou zlepšovat životy, nebyly.

Od Richarda

Rád bych poděkoval své ženě Glendě za její pomoc, podporu a kouzelný úsměv.

Mé díky patří také klientům, kteří se během čtyřiceti let mé praxe dokázali postavit tomu nejhoršímu a tolik mě toho naučili.

Od Alessia

Rád bych poděkoval Cinzii a Damiamovi, mému světu lásky.

Od Owena

Rád bych poděkoval následujícím lidem:

Mým rodičům Marjorii a Brianovi Fitzpatrickovým. Bez vás dvou bych si v životě nevěděl rady. Mockrát vám za všechno děkuji. Svou úlohu rodičů splňujete na jedničku a jste zároveň důvodem, proč jsem takový, jaký jsem.

Mým kmotřenkám Lucy a Aoife, jejichž krása mi na tváři každý den vykouzlí úsměv.

Mému bratranci Breandanovi Kearneymu, skutečnému mistrovi slova, za jeho neocenitelnou pomoc při psaní této knihy. Mým úžasným přátelům Brianovi a Therese Colbertovým, Gillian McNamarové, Cristině Granizové, Robertovi a Michelle Orrovým, Michaelovi Connollymu, Paulu Kiernanovi, Johnovi a Anně O'Connellovým, Eleně Martelliové, Joeu Higginsovi, Lauren Wickelové, Sandře pou Van Biezenové, Lauren Inksterové, Olivii Lavellové a Lyndě Morriseyové za jejich upřímné názory na tuto knihu, za jejich lásku a nekončnou podporu.

ÚVOD

Knih o NLP už vyšlo mnoho. Tato a předchozí *NLP pro každého* (Bizbooks 2013) jsou však jediné, které vám umožní vyzkoušet si, jaké to je být mouchou na zdi při jednom ze seminářů doktora Richarda Bandlera. *Pod obálkou této knihy se skrývá celý workshop.*

Knihu jsme nazvali *Třídenní kurz NLP*, protože během pouhých tří dnů příběhu velmi dobře pochopíte, jakým způsobem můžete za pomoci NLP změnit svůj život.

A podobně jako postavy v knize, i vy můžete v životě využít naučených technik. Kniha vypráví o muži jménem Joe, který chce zlomit pouta vykovaná z problémů svého života. Možná se v jeho příběhu poznáte. Informace, které tento muž získá, můžeme využít i my, abychom žili takový život, po jakém toužíme. Tyto informace pocházejí z workshopu, kterého se Joe účastní. Vede ho muž známý po celém světě jako „Einstein na poli myšlenek“, Dr. Richard Bandler.

Na počátku sedmdesátých let minulého století se stal Richard Bandler jedním ze spoluzakladatelů NLP – neurolingvistického programování. Pozoroval práci nejúspěšnějších terapeutů té doby a podařilo se mu zjistit, proč se zrovna jim daří docílit u svých klientů změny k lepšímu.

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

Zatímco tradiční psychologie se zaměřovala na důvody, *proč* mají lidé problémy, NLP stavělo na tom, *jak* se vlastně lidé mění – to proto, aby jim pomohlo vybudovat život, jaký chtějí.

Tento prostý rozdíl byl jedním z důvodů, proč se NLP rozšířilo do celého světa a využívají ho miliony lidí, včetně mnoha celebrit, zlatých olympioniků a multimilionářů.

Joeův příběh jsme vytvořili tak, aby co nejvíce odpovídal příběhu mnoha tisíců účastníků kurzů, které jsme s Richardem během let odučili.

Naučili jsme se prakticky využívat myšlenky Richarda Bandlera s úžasnými výsledky jak ve světě obchodu, tak na poli psycho-terapie.

Měli jsme tu čest vyškolit v NLP přes 200 tisíc lidí z více než čtyřiceti zemí světa. Pomohli jsme jim změnit jejich životy a podnikání k lepšímu.

Naši vášní a zároveň účelem této knihy je předat co největšímu množství lidí to, co jsme se naučili a co změnilo naše životy. Rádi bychom k této změně pomohli i ostatním.

Alessio Roberti a Owen Fitzpatrick

JAK PŘEVZÍT KONTROLU NAD SVÝM ŽIVOTEM

Kapitola první

TŘÍDENNÍ KURZ OSOBNÍ SVOBODY

Joe sebral leták z kuchyňského stolu a listoval jím, dokud cosi neupoutalo jeho pozornost:

Většina lidí má v životě problémy a ubírá si tak ze svých životních radostí, protože už samotný způsob, jakým tito lidé o věcech přemýšlejí, a jejich názory jim brání vzít si to nejlepší, co život nabízí.

Znovu si přečetl celou větu, tentokrát pomaleji a pozorněji. Brání jim „vzít si to nejlepší, co život nabízí.“ Nepřál by si tohle snad každý? Pochyboval ale, že by způsob, jak „nad věcmi přemýšlí“, měl na cokoli vliv. Joe moc dobře věděl, že neuvažuje vždycky dvakrát pozitivně. Zároveň ale nevěřil, že by způsob, jak nad věcmi přemýšlí, mohl vyřešit všechny jeho problémy. Jedno bylo ovšem jisté: jakákoli změna k lepšímu by se mu teď v životě náramně hodila. Ale jak jí docílit?

V tu chvíli jeho oči upoutal další zajímavý řádek:

Když se budete chovat, jako byste byli řídicím
prvkem svého života, tak se jím také stanete.

Zatímco přemýšlel o významu těchto slov, položil leták zpátky na stůl a zamířil nahoru do postele. Podařilo se mu dostat svoje unavené tělo po schodišti nahoru, kde položil hlavu na měkký polštář. Na tuto chvíli se celý den těšil. Ale ani přes všechnu energii ztracenou při pobíhání po kanceláři a vyjednávání směšných obchodů, přes všechnu únavu z právě končícího dne nebyl schopný usnout. Místo toho zíral na strop a mysl se mu utápěla ve starostech. Podle doktora mohl za jeho problémy se spánkem stres. Joe o doktorových slovech nepochyboval. Když ležel na zádech a pozoroval šedý strop nad postelí, vrátila se jeho mysl zpět k práci. Joe sebou při té myšlence okamžitě škubl.

Joe pracoval jako regionální manažer velké firmy a svou práci nesnášel. Neměl rád ani svého šéfa, jenž mu právě ten den hodil na stůl velkou hromadu práce, než sám utekl na golf. Jak typické. Navíc Joe zaslechl i zvěsti o restrukturalizaci, která firmu nejspíše čeká. Převalil se na stranu postele a zavřel oči.

A teď ke všemu ještě ta prezentace. Za několik týdnů měl Joe podat vedení přednášku o výzvách, kterým firma nyní čelí. Na tom by nebylo nic špatného, ale Joe měl hrůzu z mluvení před lidmi.

Joeův život býval jiný, ale štěstí se postupně vytratilo kdesi v hluboké minulosti a bylo obtížné vzpomenout si, jak chutnalo. Napadlo ho, že kdysi hodně dávno byl se svým životem i svou prací šťastnější a spokojenější. V poslední době se mu nedařilo vymanit se z koloběhu práce a peněz. Přestal chodit do posilovny, přibral a začal znovu kouřit. Před pár měsíci se pokusil ke cvičení vrátit, ale právě v té době byla ve firmě spousta práce na jednom velkém

projektu a domů se nedostal před devátou večer. Býval tenkrát natolik otrávený, že si vždy jen koupil u stánku pizzu a zapnul televizi.

Stejně nebyl důvod, aby se o své tělo nějak staral. Jeho přítelkyně Lisa ho před měsícem opustila. S kým jiným, než se svým osobním trenérem – velkým urostlým chlapem, který ji dokáže jednou rukou zvednout ze země. Zpočátku cítil vztek, ten se ale nyní ztrácel ve smutku a zmatku. Chyběla mu Lisa, jeho sebevědomí dostávalo na frak a naplňovaly ho výčitky, že tráví příliš mnoho času v kanceláři.

Úplně nejhorší ze všeho byl pocit, že tohle je prostě jeho osud. Při té myšlence se Joe na posteli schoulil do klubíčka. Od otce se naučit přijímat život takový, jaký je. „Buď realista, chlapče, a neber si toho na sebe moc. Neúspěch za to nestojí. Víš, existují vítězové a břídilové a ten zbytek, to jsme my. Jestliže se budeš pořád snažit a prohrávat, stane se z tebe břídil. Pokud budeš mít štěstí, budeš úspěšný.“ Così na otcově uvažování však Joeovi nesedělo. Někde uvnitř vždycky věřil, že by mohl uspět, to jen život se neodehrával tak, jak by chtěl.

Proč neměl v ničem štěstí? Joe si tuto otázku kladl neustále. Jeho sestra Marie mu naznačila, že je zbytečné ptát se na důvody. Místo toho mu vysvětlila, že „snažit se najít důvod nějakého problému je méně užitečné, než se soustředit na způsob, jak ho vyřešit. V životě najdeš to, co hledáš: Když se zaměřuješ na problémy, najdeš problémy, kamkoli půjdeš. Budeš-li hledat řešení, pak najdeš řešení.“

Hlasité zazvonění v přízemí vytrhlo Joea z jeho pohroužení. Zvedl hlavu z polštáře, vyklopýtal z postele a utíkal dolů. Tak tak stihl sluchátko zvednout. Číslo poznal – byla to Marie.

„Ahoj, Marie. Zrovna jsem na tebe myslel.“

„Joe, jak se má můj oblíbený bratr?“

Joe se usmál. Marie byla jediný člověk na světě schopný vykouzlit mu úsměv na tváři.

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

„Marie, ale já jsem tvůj *jediný* bratr!“ odpověděl Joe.

„Jen volám, abych ti připomněla páteční kurz. Máš ještě ten le-ták, co jsem ti dala?“

„Vždycky jsem měl podezření, že umíš číst myšlenky. Teď jsem si tím jistý. Před půl hodinou jsem ho znovu pročetl.“

„A co si o tom myslíš?“

„Myslím o čem?“ zeptal se Joe, ale už věděl, kam jeho sestra míří.

„Zapsal ses tam, jak jsi mi slíbil?“

„Víš, že slib je slib, hlavně když si uvědomím, jak dlouho bych tě musel poslouchat, kdybych se nezapsal. Ano, dorazím tam. Ale doufám, že si uvědomuješ, že jsem se přihlásil jenom proto, abych ti udělal radost... Pod kurzem osobní svobody si toho nedokážu moc představit.“

„Joe, věř mi, že se naučíš spoustu užitečných věcí. Je to o NLP, neurolingvistickém programování. Víš, o co jde?“

„Já jenom vím, že jsi z něj strašně nadšená, a to i přesto, že jsi mi to ještě úplně nevysvětlila.“ *Naštěstí*, zabručel si Joe pod vousy.

„No, v podstatě tě systém NLP naučí myslet a mluvit efektivněji. Podle mě je to jedna z těch praktičtějších oblastí osobního rozvoje. Někteří lidé mluví o NLP jako o „psychologii úspěchu“,“ řekla Marie s významným dramatickým tónem jako z televize.

„A na co ten systém je? Proč bych se ho měl učit?“ pokračoval Joe.

„Tak třeba proto, aby ses osvobodil od negativních myšlenek, pocitů a chování. Naučíš se mentální a komunikační postupy, které ti pomůžou být šťastnější a úspěšnější.“

„Jasně. No, Marie, já chápu, že věříš, že mi to pomůže. Mně se ale tohle všechno zdá až příliš jednoduché, než aby to byla pravda. Snažím se jen říct, že třídení kurz přece všechno nespraví.“

„Samozřejmě že ne, ty hlupáčku. Nespraví se jím všechno hned, ale hodně ti pomůže se sebou něco dělat. Ty tři dny kurzu jsou

TŘÍDENNÍ KURZ OSOBNÍ SVOBODY

užitečné pro pochopení, jak běžně uvažuješ, abys mohl převzít kontrolu nejdříve nad svými myšlenkami a nakonec i nad svým životem.“

„Ale jak mi může nějaký chlap pomoci se změnit tím, že mě bude poučovat o svých teoriích?“

„A o to jde, Joe. Nejde tam o teorie. Ten přednášející tě bude učit ze svých vlastních zkušeností a pak ti doporučí zkusit si některé techniky z NLP. Pochopíš, jak to všechno funguje, a hodně si z kurzu odneseš. Věř mi, já jsem na tom kurzu byla. A teď přestaň fňukat! Pokud tam nezajdeš, tak to nepochopíš.“

„Vždyť jsem ti právě řekl, že půjdu!“

„Tak v tom případě se tě zeptám ještě na poslední věc, Joe. Víš, proč někteří lidé žijí spokojeně a jiní ne?“

„Peníze? Štěstí? Dobrý vzhled?“ hádal Joe.

„Kdepak. Jak nám vždycky říkala máma, štěstí si za peníze nekoupíš, a navíc si svůj osud tvoříme sami. A co se dobrého vzhledu týče, ten máme v genech, bratříčku. Proboha, vždyť jsi příbuzný se mnou!“

Joe se usmál. Marie měla neobyčejnou schopnost mu zlepšit náladu. Vzpomněl si na dobu, kdy byla jejich matka ještě naživu. Zemřela, když mu bylo osmnáct. Byla to milující matka, věřila v Joeovy schopnosti a trvala na tom, že má na víc, než mu tvrdili jeho učitelé a otec. Když odešla, Joe víru v sebe samotného ztratil. Z Marie matčin optimismus jasně vyzařoval. Byla snad poslední osobou, která věřila, že má Joe na víc?

„Podívej se, Joe. Chci jen, aby ses té tří denní přednášky zúčastnil a dal tomu šanci. Když to zkusíš, uvědomíš si, jakou moc máš ve skutečnosti nad vším, co se stane. A nelekni se, kdyby tě to začalo bavit.“

Joe souhlasil, že tomu dá šanci, a popřáli si dobrou noc. Když vykročil zpět ke schodům, uvědomil si, že jeho šance usnout je pryč. Šel do kuchyně, otevřel okno, zapálil si cigaretu a vydechoval kouř do studeného nočního vzduchu. Vyhlédl z okna svého bytu a znovu si potáhl.

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

Cítil se ve své životní situaci zaseknutý a uvězněný. Uvažoval nad tím, jak se jeho život vyvinul úplně jinak, než si ho jako dítě představoval. Potáhl naposledy z cigarety a uhasil ji v kuchyňském dřezu. Otočil se zpět k ložnici a znovu sebral ze stolu leták.

Pohlédl na něj:

Tajemství osobní svobody. Tři dny s Dr. Richardem Bandlerem.

Zaujal ho ještě jiný řádek.

Naše největší omezení nespočívají v tom, co vykonat chceme, ale nemůžeme; leží v tom, o čem jsme nikdy ani nezauvažovali, že vykonat můžeme.

Byla snad tato slova určena přímo jemu? Po cestě zpět do postele nad touto větou neustále přemýšlel. Ještě několik hodin se pod přikrývkou obracel a převaloval. Nemohl se ubránit pocitu, že je kurz jen ztrátou času, ale byla tu i jistá zvědavost. *Dej tomu šanci, Joe.*

Do mysli se mu vkradly snové představy. Představy, které se mu ukazovaly už velmi dlouhou dobu. Tvář jeho matky. Její hluboké modré oči, které si dívaly přímo do těch jeho. Věřila v něj. Joe měl při pohledu do její tváře pokaždé pocit, že ji zklamal. Přála by si, aby byl v životě úspěšný. Joe se rozhodl, že to zkusí. Pro svou matku. Pro Marii. Pro sebe. Mohly by mu ty nesmysly opravdu pomoci? Bylo už načase se přemoci a vyzkoušet změnu. Výraz na matčině tváři v jeho mysli se změnil. Její rty se nepohybovaly, ale Joe měl pocit, že v jejích očích vidí úsměv.

Převalil se na druhou stranu. Tentokrát však usnul během několika minut.

Kapitola druhá

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

V pátek zamířil Joe na místo konání kurzu a zaregistroval se u jednoho z pracovníků. Byl to dobře oblečený muž, který měl připnutý modrý odznak s výrazným nápisem „Školitel“. Přivítal Joea s laskavým úsměvem. Začal hledat v seznamu Joeovo jméno, a když narazil na jeho příjmení, řekl: „Aha, ty budeš nejspíše Mariin bratr. Rád tě poznávám, Joe. Já jsem Alan.“

Podali si ruce.

„Jestli budeš během kurzu cokoli potřebovat, bude mi potěšením ti pomoci.“

Alan podal Joeovi visačku se jménem a příručku. Poté vešel Joe do posluchárny. Na druhém konci místnosti se nacházelo pódium a před ním židle postavené do řad. Joe se posadil na židli na kraji řady po pravé straně uličky. Populární hudba v pozadí se mísila se šumem z rozhovorů mezi účastníky kurzu. Joe se zmateně rozhlédl. Kapacita semináře byla zcela naplněna, v místnosti mohlo být tak pět set lidí. Zdálo se, že téma tohoto kurzu vzbudilo velký zájem. Přesto Joe pochyboval. *Co tady dělám? přemýšlel. Tohle nemá smysl. Jen tu ztratím tři dny.*

Otočil se a spatřil usměvavý obličej ženy, která si sedala vedle něj a podávala mu ruku. „Zdravím, já jsem Anna. Jestli chceš, můžeš mi říkat Ann.“

Joe sebral síly na společenskou konverzaci a zahrál co nejzdvořilejší divadélko: „A já jsem Joe. Říkej mi prostě Joe,“ řekl a pousmál se nad svým pokusem o vtip.

„Ráda tě poznávám, Joe. Jsem psychoterapeutka a jsem tu poprvé. Nemůžu se dočkat, až uvidím doktora Bandlera. Slyšela jsem, že je vtipný a kontroverzní.“

Joe se usmál a znepokojeně se odvrátil směrem k pódiu. Anna to zkoušela dál, tentokrát ale s německým přízvukem. „*Ja, Guten Tag.*“ Já studovala Freudofskou psychoterapii. Mám znalost v psychoanalýze. Já přišla na prfotní příčina lidských problémů. Ale neboj. Nebudu tě tu rozepírat.“ Anna se začala smát svému vlastnímu pokusu o přízvuk. Měla ostré rysy v obličejí a její tmavé brýle šly dohromady s jejími prostými šedými šaty a lesklými černými, vzadu sepnutými, vlasy. Joe se zdvořile usmál.

Zatímco Anna hovořila dál o své práci, setkal se Joeův pohled s pohledem dlouhovlasé brunety na opačné straně místnosti. Téměř okamžitě, co se na sebe podívali, se však žena otočila.

Joe z ní nedokázal odtrhnout pohled. Učarovala mu. Měla svůj osobitý styl oblékání, letní šaty jí sahaly po kolena. Její sebevědomí zářilo na všechny strany. Krásně se usmívala na lidi, co seděli vedle ní, a ti jí její úsměvy zase vraceli. *Ta je naprosto mimo moji ligu*, pomyslel si okamžitě Joe. Instinktivně zatáhl břicho a sedl si zpřímá na svoji židli. Brunetka seděla ve stejné řadě jako on, asi o deset míst dále. Měla bledou a čistou pleť, její rty byly sytě rudé a oči se jí zeLENě třpytily jako maják zachraňující ohroženou loď. Když se na ni Joe přestal dívat, Anna ještě stále mluvila.

Hudba byla nyní hlasitější a rachot motorky ohlásil počátek písničky „Born to Be Wild“. Pozornost všech lidí v místnosti se

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

přesunula na pódium. Seminář měl právě začít. Joe se uklidnil. *Dejme tomu šanci.* Co když měla jeho sestra pravdu?

Na pódium vstoupil do bouřlivého potlesku muž z letáku. To první, čeho si Joe na tomto muži všiml, byl jeho klid a působivé sebevědomí. Byl oblečen v kvalitním obleku, měl jasně bílou košili a výraznou kravatu. Po několika sekundách přešla písnička do ticha a muž promluvil. Měl hluboký a laskavý hlas. *Tak tohle je Richard Bandler...* Joe přemýšlel, zda se mu podaří dostat své pověsti.

Porozumějte své osobní svobodě

Dobré ráno vám všem. Dnes bych chtěl začít tím, že vám řeknu něco o osobní svobodě. Vše to začalo asi před čtyřiceti lety, protože jsem chtěl pomáhat lidem změnit se. K dispozici byla spousta knih plných informací a objasňujících, co je s lidmi špatně. V žádné se mi ale nepodařilo najít nic, co by skutečně pomohlo lidem změnit se. Tenkrát jsem proto začal přemýšlet, jak bych mohl lidem pomoci osvobodit se. A o tom je moje celoživotní práce: o osobní svobodě.

Joe se uvelebil na židli. Slíbil si, že se bude na kurz plně soustředit.

Osobní svoboda je schopnost cítit se jakkoli chcete, čímž vám spadnou pouta, která vám nasazuje strach, smutek či nenávist. Tato pouta jsou vytvořena z negativních pocitů, omezujících názorů a ničivého chování.

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

Začal jsem studovat práci jedné z nejúspěšnějších terapeutek té doby – Virginie Satirové. Virginia byla ve svém oboru opravdu dobrá a zcela neústupná. Začala se zajímat o klientovy problémy a nepřestala, dokud mu nepomohla je změnit. Hodně času jsem strávil tím, že jsem zkoumal, jak dělá to, co dělá, a zanedlouho jsem s ní navštěvoval psychiatrické léčebny. Protože jsem přicházel s ní, lidé předpokládali, že jsem kvalifikovaný psychoterapeut, a nechali mě, ať si dělám, co chci. Víte, v těchto léčebnách potkáte velmi divné lidi – ale vůbec tím nemyslím pacienty! Byl jsem na semináři v Seattlu a zeptal jsem se, jestli někdo ví, jaký je rozdíl mezi psychiatrem a schizofrenikem. Jedna paní na mě vykřikla jednu z mých oblíbených odpovědí na tuto otázku. Řekla: „Jasně! Schizofrenik se může uzdravit a jít domů!“

Joe se potichu zasmál. Styl přednášení toho muže ho příjemně překvapil. Cítil, jak se vedle něj Anna vrtí na své židli.

Vezměme si například psychoanalýzu – ta je sama o sobě divná. Už jen fakt, že vaše problémy pramení z toho, že vás přitahuje vlastní otec či matka. Takový nesmysl...

Joe se opět snažil potlačit smích a pohlédl na Annu. Měla úplně červený obličej a nervózně si pohrávala s rukama.

Lidé se mě neustále ptají, zda se nesetkávám s mnoha negativními reakcemi od odborníků

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

z oblasti psychologie a psychoterapie. Popravdě však téměř vůbec. Většinou byli psychologové a psychoterapeuti rádi, že se dozvěděli o užitečnějších postupech, které jejich klientům pomohly změnit se. Šlo o dobré lidi, které deptala tehdejší podoba psychologie. Někteří z terapeutů, kteří se standardními metodami zabývali dlouhá léta, svůj přístup změnili, když si uvědomili, že jsou mé postupy užitečnější.

Před pár lety se mělo za to, že problémy lidí vždycky pramení z jejich minulosti. Já ale věřím, že lidé mají problémy, protože se narodili, vyrůstali a naučili se myslet určitým způsobem.

Hodně lidí se cítí svázáno svou minulostí, ve skutečnosti však svázání nejsou. Jsou prostě jen zvyklí cítit se špatně.

Mnoha lidem se přihodilo v minulosti něco špatného. Místo aby byli rádi, že už tou situací neprocházejí, probírají se jí v myšlenkách znovu a znovu. Jejich minulost tak ničí jejich přítomnost.

Vždycky si můžeme vybrat: buď za pomoci své minulosti vybudujeme lepší budoucnost, nebo svou minulostí budoucnost omezíme.

O to jsem se vždycky snažil – učit lidi, aby se z pohledu na svou minulost dokázali poučit a nemuseli kvůli ní trpět.

Joe nad touto větou přemýšlel. Sice jí rozuměl, ale nevěděl, jak by se mohlo něco takového podařit jemu?

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

Když jsem s Virginií navštěvoval nemocnice, požádali mě, abych se věnoval Charliemu. Charlie byl schizofrenik a věřil, že mluví s ďáblem. Vyprávěl psychiatrům a sestrám, že ho ďábel navštěvuje a povídá mu o nich ošklivé věci. Jeho příbuzní měli z celé situace obavy, a protože slyšeli o mém odlišném přístupu, požádali mě o pomoc.

Říkalo se o něm, že je blázen. Podle mě ale nebyl o nic bláznivější než většina lidí, se kterými jsem vyrůstal. Každý člověk prostě přemýšlí jinak, někteří užitečně, jiní méně užitečně. A já vás nyní naučím přemýšlet užitečněji, abyste se cítili šťastnější a více svobodní.

Joea zaujalo nadšení pro téma, které viděl na Richardu Bandlerovi, když se procházel po pódiu. Pohyby svých rukou a tónem hlasu si udržoval pozornost svých posluchačů. Když krácel po pódiu, vyzařovala z něj autorita a osobní kouzlo. Joeovi bylo zcela jasné, že ten muž ví, o čem mluví.

Vedlejším efektem tohoto neužitečného způsobu myšlení je, že vytváří velké problémy. Projevují se mnoha způsoby – od schizofrenie přes depresi až po všelijaké směšné a kontraproduktivní jednání.

Podle mě je každý, kdo se uzavře a zbytečně si komplikuje život, příkladem člověka, který se svazuje vlastním přesvědčením, že život je utrpení.

Tito lidé zapomínají, že život není o tom si připomínat a znovu prožívat nepříjemné situace

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

z minulosti. Je o postupu vpřed a o pohledu na život jako na dobrodružství.

Měli by si pokládat podnětnější otázky, jako například: „Jak si můžu udělat radost? Jak se můžu uvolnit? Jak se můžu pobavit?“

Dnes se ale posuneme o krok dále. Existují postupy, které vám umožní cítit se opravdu skvěle bez jakéhokoli důvodu. Když pak důvod skutečně dostanete, budete se cítit ještě lépe. Na těchto základech jsem vybudoval svoji čtyřicetiletou práci.

Joe začal přemýšlet, jak se cítil kdysi a jak se cítí v tuto chvíli.

Osobní svoboda je i o tom umět zrealizovat své dobré pocity a svá přání ve svém životě. Díky svobodě k vám nalezne cestu láska, úspěch, hudba či například umění.

Nepotřebujete k nim milion dolarů.

Někteří si myslí, že když mají velké auto, dům nebo loď, všechny jejich problémy tím zmizí. Tak to ale vůbec být nemusí. Lidé by si měli více promyslet, co jim přinese štěstí.

Jde o to nechat za sebou problémy a soustředit se na řešení. Jde o to se po většinu času cítit dobře. Jde o to se dovedně a elegantně poprat s vašimi obtížnými chvílemi i s problémovými lidmi, které potkáte. Máte nad svým životem větší kontrolu, než si myslíte.

Joe se ušklíbl a pomyslel si: *Je příjemné si myslet, že máme nad svým životem kontrolu, ale nepřesvědčilo mě to. Můžou nastat*

chvíle, kdy kontrolu ztrácíme. Chtěl ale slyšet víc. A Richard pokračoval.

Jak ovládnout svoji mysl

Jak tedy můžeme ovládnout svoji mysl? Svazujeme se tím, jak používáme svůj mozek. Poté, co přijmeme svými pěti smysly informaci z okolí, vnitřně si ji představíme dalšími pěti způsoby. Vytváříme si obrazy, mluvíme si pro sebe a prožíváme pocity, chutě a vůně, díky kterým rozumíme světu kolem sebe. A právě způsob, jakým si svět vnitřně představujeme, rozhoduje, jak se cítíme a co děláme. To se odráží v automatickém, navyklém způsobu uvažování.

Způsob uvažování a chápání světa ovlivňuje naše pocity i duševní rozpoložení v každém daném okamžiku. Abychom mohli uvažovat i jednat užitečněji a abychom měli nad životem větší kontrolu, musíme se naučit změnit naše přirozené a navyklé mentální nastavení.

Joe se předklonil až na hranu své židle.

Kdybych se vás například zeptal, kde jste zaparkovali auto nebo kde je vlakové nádraží, musíte vkročit do své mysli a v duchu si vybavit obraz cesty k cíli. Kdybych se vás zeptal, co jste včera dělali, byli byste si schopni vzpomenout jen

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

ve formě obrazu. Takové obrazy či představy jsou podvědomé. Vytváříme si je všichni, ale jen vzácně si to uvědomujeme. Finta spočívá v tom si je nejdříve uvědomit. Teprve potom se můžeme chovat odlišně.

Všechny naše myšlenky jsou tedy sestaveny z představ, zvuků a pocitů. Jestliže si uvědomíme způsob, jakým vytváříme své myšlenky, získáme schopnost je měnit. Naše pocity a chování jsou ovlivněny převážně tím, jak uvažujeme. Proto když objevíme, jak přemýšlet odlišně, můžeme dosáhnout lepších výsledků.

Vzpomeňte si například na někoho, kdo vám jde na nervy nebo je na vás nepříjemný. Vytvořte si představu této osoby ve své mysli. Všimněte si vlastností této představy. Všimněte si její velikosti, kde se nachází a také, jestli je vykreslena barevně nebo černobíle.

Joe si to vyzkoušel. V mysli se mu objevil šéf, jehož hlava nahlížela do kanceláře. Šéf požadoval, aby byla zpráva hotová do konce týdne, protože odjíždí a on je na tuhle práci ten pravý. V Joeově mysli následoval spor ohledně toho, že k této práci nemá schopnosti a že je nefér od něj požadovat tolik práce za tak krátkou dobu. Vybavil si i to, jak se mu šéf vysmívá do obličeje a jak říká „pohni s tím“.

A nyní, když máte před sebou představu někoho, kdo vás štve nebo je na vás nepříjemný, udělejte tohle: vezměte tuto představu, a pokud je barevná, změňte ji na černobílou. Zmen-