

PNL
GRATIS

**PROGRAMMAZIONE
NEURO
LINGUISTICA**

PRACTITIONER SEMINAR

TRAINER: DANIELE PENNA

www.pnl.gratis

PROGRAMMAZIONE NEURO LINGUISTICA

PNL è un ATTITUDINE, caratterizzata dal senso di curiosità e avventura, dal desiderio di imparare nuove abilità per scoprire quali modalità comunicative influenzano ciascuno e ciò che è importante da conoscere nella comunicazione...per guardare la vita come un'unica ed inimitabile opportunità per imparare.

PNL è una METODOLOGIA, basata sul presupposto fondamentale che ciascun comportamento ha una precisa struttura, che può essere modellata, imparata, toccata e cambiata (RIPROGRAMMATA). La strada per conoscere cosa sarà necessario ed effettivo, funzionante sono le abilità percettive.

PNL si è evoluta come una innovativa TECNOLOGIA, dando ai praticanti la possibilità di organizzare informazioni e percezioni per ottenere risultati che una volta erano inconcepibili.

COSA E'

NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING

NEURO come il nostro sistema nervoso riceve e processa le esperienze ed informazioni del mondo esterno attraverso i 5 sensi.

LINGUISTIC linguaggio verbale e sistemi di comunicazione non verbali attraverso cui codifichiamo, ordiniamo e diamo significato alle nostre rappresentazioni neuronali.

PROGRAMMING l'abilità di organizzare la nostra comunicazione e il nostro sistema neurologico per ottenere obiettivi e risultati specifici e desiderati.

I PRESUPPOSTI

- Ogni comportamento è comunicazione. Non si può non comunicare
- Il significato della comunicazione sta nel responso che ne ottieni
- Ogni essere umano si rappresenta l'ambiente e i comportamenti attraverso i 5 sensi: visivo, auditivo, cinestesico, olfattivo e gustativo.
- La mappa non è il territorio
- Ogni comportamento è stato mosso da un'intenzione positiva.
- L'inconscio attua sempre la scelta migliore in quel momento in base a ciò che conosce ed alle sue esperienze passate
- Non esistono fallimenti, esistono solo risultati
- 2 occhi + 2 orecchie + 1 bocca
- Non si muove una foglia che l'inconscio non voglia

LE QUALITA'

- Diventare consapevoli che la nostra mappa è diversa da quella di qualunque altro
- Imparare ad ascoltare ed osservare per entrare nella mappa dell'altra persona
- Spegnerne il proprio EGO per entrare nell'esperienza e connettersi con l'altra persona
- Diventare un giocoliere con le parole per trasformarle in uno strumento di cambiamento
- Diventare consapevoli dei poteri sopiti dentro di noi per poterli focalizzare verso i nostri obiettivi
- Diventare unici artefici del nostro benessere senza doverlo avere condizionato da persone o eventi esterni
- Diventare coscienti della nostra matrice per poterla plasmare a nostro piacimento

SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

VISIVO (vedere, guardare)

Quadro, sfondo, quadrare, vedere, guardare, mostrare, nascondere, chiarificare, illuminare, visualizzare, prospettive, immagine, chiaro, lampo, luminoso, scuro, brillante, colorato, vago, sfocato, netto, chiaramente, vagamente, vedere tutto rosa, annerire, in bianco e nero, colore, discernere, distinguere, spuntare, scoprire, esporre, punto di vista, spettacolo, giro d'orizzonte, nuvola, grafico, far scudo, scena, flash, a prima vista, immaginabile, ecc...

AUDITIVO (dire, ascoltare, sentire)

La pulce nell'orecchio, sentire, parlare, dire, ascoltare, interrogare, raccontare, suonare, dialogo, beninteso, accordo, disaccordo, in altri termini, rumore, suono, ritmo, sonoro, tonalità, nota, melodioso, musicale, discordante, rumorosamente, questo suona giusto, falso, risuonare, questo non mi dice nulla, silenzioso, loquace, farsi sentire, amplificare, prestare orecchio, gridare, domandare, interrogare, un'eco favorevole, lunghezza d'onda, scatto, linguaggio, voce, inaudito, ecc.

CINESTESICO (sentire, fare)

Nucleo dell'azione, saltare di palo in frasca, prendere in mano la situazione, la pelle d'oca, va a gonfie vele, afferrare, troncare, sentire, tappare, tastare, palpare, toccare con mano, galleggiare, planare, pressione, pressione, in contatto con., relax, disteso, concreto, fermo, sensibile, insensibile, tenero, solido, molle, ferire, caloroso, freddo, leggero, pesante, palpabile, mettere il dito su., portare, tensione, impatto, sentimento, shock, avere i piedi per terra, dare una mano, ho il cuore grosso per questo, mi lascia un peso sullo stomaco, ecc.

OLFATTIVO/GUSTATIVO (assaggiare/odorare)

Odore, subodorare, profumo, la cosa mi puzza, fiutare, gustare, salivare, assaporare, degustare, disgustoso, sapore, succoso, zuccherato, mieloso, non è un conto salato, ecc.

NEUTRO

Pensare, capire, sapere, imparare, riflettere, ricordarsi, credere, cosa, qualcosa, rendersi conto, cosciente, coscientemente, ecc.

SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI L'ESPERIENZA PRIMARIA

Gli esseri umani conoscono se stessi e il mondo attraverso i 5 sensi... vedendo, ascoltando, sentendo, assaggiando e odorando. Le modalità sensoriali con cui le persone decodificano, organizzano, immagazzinano, attribuiscono significato agli stimoli esterni si riferiscono al sistema rappresentazionale.

Quando gli stimoli provenienti dal mondo raggiungono i nostri organi di senso, essi sono processati internamente (ri-rappresentati), vengono tradotti in una corrispondente rappresentazione sensoriale (o una mappa) che costituisce una somiglianza o una sintesi dell'originale stimolo sensoriale percepito.

E' fondamentale ricordarsi sempre che **la "realtà" e la percezione della "realtà" non sono mai la stessa cosa...** **LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO** " Ciò che noi chiamiamo realtà è la rappresentazione che ci siamo fatti degli stimoli che hanno raggiunto i nostri organi di senso.

"Per esempio, prendiamo l'affermazione "il libro è blu" . Blu è il nome che noi abbiamo imparato ad usare per descrivere la nostra esperienza di una certa gradazione nella scala cromatica. Uscendo dalla struttura del nostro linguaggio, possiamo asserire che blu è una proprietà di un oggetto che noi riferiamo al libro, piuttosto che il nome che ci ha creato una certa sensazione " ("Da "La struttura della magia", R.Bandler & J.Grinder)

L'organizzazione percettiva all'interno di ciascun sistema rappresentazionale è composta da piccole e discrete unità (classi organizzative), le **SOTTOMODALITA'**. L'esperienza è rappresentata, codificata e immagazzinata in livelli di sottomodaltà.

Le persone possiedono un' innumerevole ricchezza di informazioni sensoriali, disponibili a loro in tutti i sistemi e in ogni momento. Le informazioni sensoriali sono filtrate in vari modi dal Sistema Nervoso Centrale, in tal modo si è coscienti solo di una limitata quantità di informazioni sensoriali.

Questi filtri di informazioni percettive e sensorialmente basate si basano su alcune operazioni sistematiche: CANCELLAZIONE, DISTORSIONE, GENERALIZZAZIONE, ecc che si riferiscono all'**UNIVERSALE MODELLAMENTO DEI PROCESSI**. Senza questi filtri neurologici le persone sarebbero travolte da una costante inondazione di informazioni irrilevanti.

Questi processi di modellamento rendono possibile agli esseri umani mantenere coerenti i modelli della loro esperienza.

www.pnl.gratis

Di conseguenza, la percezioni che costituiscono l'esperienza consapevole sono necessariamente ristrette a un limitato numero di percezioni (sottomodalità) distinte in ogni momento.

Dunque questi Processi Universali di Modellamento rendono disponibile un vasto range di possibilità e opportunità per la creatività umana, inoltre spiegano come le persone possono avere "limiti" o "problemi" con diversi aspetti delle loro esperienze. La rappresentazione delle esperienze percepite all'interno di chunks (pezzi) coerenti comporta l'eliminazione di un enorme numero di stimoli sensoriali.

Perciò, ogni percezione si basa su una rappresentazione che è un facsimile della percezione originale, è filtrata dai nostri sistemi interni. Il significato di "facsimile" in questo caso indica che è solo una via per codificare sistematicamente la "realtà"... **non esiste la realtà, ma la rappresentazione che noi ne diamo!**

In questo modo, tutte le percezioni si può dire che sono basate sulle rappresentazioni interne di ciascuno, da cui sono derivate, già incomplete.

PRACTITIONER
PNL
GRATIS

SOVRAPPOSIZIONE DEI SISTEMI SENSORIALI

Connettendo i sistemi per andare da uno all'altro, ecc

“Come vedi il vento che soffia attraverso gli alberi, puoi sentire cosa si prova?”

TRADUCENDO

Usando un sistema alternato per descrivere un esperienza descritta in un altro

“Mostrami cosa puoi fare.
Dimmi di più su ciò.
Aiutami a comprendere cosa significa per te.”

PRACITITIONER
PNL
GRATIS

PAROLE E FRASI DEL SISTEMA RAPPRESENTAZIONALE VISIVO

PAROLE

Analizzare, angolazione, apparire, aspetto, chiaramente, brillante, dimostrare, sogno, esaminare, focus, prevedere, sguardo, orizzonte, idea, illusione, illustrare, immagine, controllare, guardare, notare, oscurare, osservare, ovvio, vista, percezione, pittura, individuare, scena, raggio, scrutinare, vedere, mostrare, mirino, sguardo, vago, panorama, visione, vedere, testimone

FRASI

Avere gli occhi pieni, vista aerea, vista offuscata, avere un punto di vista su, in vista di, immagine mentale, a occhio nudo, vedere chiaramente, vista corta, sotto il tuo naso, apparire a me, dare un'occhiata, occhi negli occhi, andare in perlustrazione, fare luce su, guarda come, disegno mentale, pittura mentale, carino come un quadro, dare sfoggio di, sbirciare, proprio davanti, fuori da ogni ombra di dubbio, lampante, flashato su, idea nebbiosa, in persona, fare una scenata, occhi della mente, memoria fotografica, guardare dentro, vedere con occhi arrabbiati, restringimento del campo visivo, ben definito

PAROLE E FRASI DEL SISTEMA RAPPRESENTAZIONALE AUDITIVO

PAROLE

Sentire, Annunziare, articolare, udire, chiassoso, comunicativo, conversare, discutere, dissonante, divulgare, a portata d'orecchio, enunciare, pettegolezzo, sentire, silenzio (mettere a tacere), informarsi, domandare, ascoltare, sonoro, menzione, rumore, orale, proclamare, pronunciare, rimarcare, riportare, suonare, boato, rumore, dire, strillare, stridulo, silenzio, suono, parlare, senza parole, strillo, precisare, dire, conversare, tono, proferire, vocale, voce

FRASI

Espresso chiaramente, tirata d'orecchi, presta orecchio, mordersi la lingua, discorso di apertura, prestare attenzione a, schietto, legarsi la lingua, a portata d'udito, blaterare, fare un appello a, esprimersi, chiacchiericcio, forte e chiaro, potere della parola, falso pettegolezzo, sintonizzarsi su/ desintonizzarsi, avere un'opinione su, parola per parola, suono pulito come una campana, descrivere nei particolari, dare una descrizione di, farsi sentire, richiedere informazioni su, modo di parlare, fare le fusa come un gattino, suonare a campana, dire la verità, inaudito, ben informato

PAROLE E FRASI DEL SISTEMA RAPPRESENTAZIONALE CINESTESICO

PAROLE

Sentire, attivare, affetto, sopportare, insensibile, caricare, concreto, emozionale, sentire, fermo, scorrere, fondazione, stretta, presa, sospeso, rottura, caldo, tenere, intuizione, urtare, intuito, tiepido, movimento, farraginoso, nel panico, pressione, precipitarsi, sensitivo, fissare, poco profondo, spostamento, morbidamente, solido, dolorante, muovere, stressare, strutturato, supporto, tensione, legato, toccare, insopportabile, incostante (non stabile), sbattere

FRASI

Afferrare, lavare, ferma fondazione, avere un carico di, riscaldata argomentazione, testa calda, lasciare le carte in tavola, sgusciare fuori dalla mente, partire da zero, rottura, addensare, controllarsi, galleggiare in aria, mano nella mano, alt-fermo!, stare tranquillo, in preda alle vertigini, usare le proprie conoscenze, serrare le labbra, capovolto-sottosopra, scrostarsi da un vecchio blocco, fresco/calmo/collegato, dare una mano, tieni!, momento di panico, tagliente come un chiodo, sottomano.

PAROLE E FRASI DEL SISTEMA RAPPRESENTAZIONALE OLFATTIVO – GUSTATIVO - NEUTRI

OLFATTIVO (odorare)

Aroma, umido, polveroso, essenza, fragranza, stantio, odore, pungente, puzzare, marcio, odorare, fetore, profumare

GUSTATIVO(assaggiare)

Amaro, insipido, bruciare, delizioso, sgasato, salato, aspro, acido, speziato, dolce, piccante, saporito

NEUTRI

Attivare, ammonire, avvisare, anticipare, considerare, creare, decidere, deliberare, sviluppare, funzionare, conoscere, riuscire, motivare, organizzare, preparare, pensare, capire