

NLP
ČAROBNA
GRADIONICA
ŽIVOTA
PO MERI
VLASNIKA

Biblioteka
BUĐENJE

Prof. dr med. sci. Lelica Todorović

NLP trener & kouč

NLP

ČAROBNA GRADIONICA ŽIVOTA PO MERI VLASNIKA

Leo commerce
Beograd, 2014

Naziv knjige:
NLP Čarobna gradionica života po meri vlasnika – Lelica Todorović

Copyright © Leo commerce

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Lelica Todorović
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač
ID Leo commerce, Beograd

Plasman
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa: Tercija, Bor

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-311-4

SADRŽAJ

ZAHVALNOST	7
PREDGOVOR	9
UVOD	13
TROMINUTNO PREDAVANJE O NLP (neurolingvističkom programiranju)	17
NEUROLINGVISTIČKO PROGRAMIRANJE – OTKUD TAKVO IME	18
GDE SVE MOŽETE PRIMENJIVATI NLP	20
LJUDI KOJI SU OSNOVALI NLP I BILI VAŽNI ZA NJEGA	23
POJAŠNJENJE NEKIH TERMINA KOJI SE KORISTE U NLP	26
ŠTA JE SVESNO, A ŠTA JE NESVESNO?	33
NEKE KARAKTERISTIKE NESVESNOG UMA	35
AKCELERACIJSKA KRIVA UČENJA	37
NLP METODOLOGIJA KREIRANJA CILJEVA / ISHODA / ŽELJENIH REZULTATA	40
KREIRANJE BUDUĆNOSTI	44
ČAROLIJA OBLIKOVANJA CILJEVA	49
VODIČ VODI, VI HODATE	52
KOMUNIKACIJA, POČETAK I KRAJ	62
OSNOVNE INFORMACIJE O KOMUNIKACIJI	64
NLP KOMUNIKACIJSKI MODEL – FUNKCIONISANJE LJUDSKOG UMA	68
KOGNITIVNE PRISTRASNOSTI – FILTERI U AKCIJI	73
ČISTA EKOLOŠKA KOMUNIKACIJSKA PETICA	78
NEVERBALNA KOMUNIKACIJA	79
PRVI UTISAK	81
MUŠKARCI I ŽENE SU RAZLIČITI, ZAR NE?	84
AKTIVNO SLUŠANJE	86
AKSIOMI NLP	90
PRETPOSTAVKE O PRETPOSTAVKAMA	104
IZOŠTRITE ČULA, OKO VAS I U VAMA NESLUČENI SU SVETOVI	107
PERIFERNI VID	109
KALIBRIRANJE	111

RAPORT, PRAĆENJE, VOĐENJE	114
REPREZENTATIVNI SISTEMI	121
VIZUELNI KOMUNIKATORI	127
AUDITIVNI KOMUNIKATORI	129
KINESTETIČKI KOMUNIKATORI	131
AUDITIVNO-DIGITALNI KOMUNIKATORI	134
PREPOZNAJTE I NAUČITE NOV JEZIK	135
POKRETI OČIJU	137
SUBMODALITETI	141
OTKRIVANJE SUBMODALITETA CILJA	144
SIDRA	148
KRUG IZVRSNOSTI	151
METAMODEL	155
MILTONOV MODEL	161
HIJERARHIJA IDEJA / KOMADANJE	164
UVERENJA I VREDNOSTI	167
METAFORE	174
UOKVIRAVANJE I PONOVO DRUGAČIJE UOKVIRAVANJE	180
NEUROLOGIČKI NIVOI	185
STRATEGIJE	190
STRATEGIJA ZA PAMĆENJE IMENA	197
MOTIVACIJSKE STRATEGIJE	199
DIZNIJEVA STRATEGIJA KREATIVNOSTI	201
MODELOVANJE	206
POVRATNA INFORMACIJA	209
PRIMANJE POVRATNE INFORMACIJE	215
PERCEPTIVNE POZICIJE	217
DELOVI I DELIĆI, JAVNI I TAJNI, U RATU I MIRU	221
PONOVO UOKVIRAVANJE U ŠEST KORAKA	224
DILEME	228
METAPROGRAMI	232
JOŠ MALO O SNOVIMA... A O NJIMA NIKAD DOSTA	252
BIBLIOGRAFIJA	255
BIOGRAFIJA	259

ZAHVALNOST

Nenadu Perišiću iz izdavačke kuće Leo commerce, bez čije inicijalne ideje ovu knjigu ne bih napisala ove godine.

Sladani Perišić iz izdavačke kuće Leo commerce, koja je efikasna podrška kad god je potrebno.

Maji i Stefanu, meni najdražim bićima na planeti, što su verovali u mene i podržavali me tokom pisanja knjige.

Vladi Tomaševiću, koji je sredio slike iako se žurio da otputuje u Keln.

Dizajnerki Ljiljani Pekeč za dizajn ove i prethodne knjige.

Lektorki Jeleni Dimitrijević, koja uočava sve moje jezičke propuste i koriguje ih.

Sebi, što sam prihvatila izazov.

Izvoru znanja i inspiracije koji je bio otvoren tokom svih faza nastajanja knjige.

PREDGOVOR

Svako putovanje počinje tako što krenete da hodate, sednete u auto ili na bicikl, možda i u konjsku zapregu, na magarca, kamilu, oni koji ne mogu da hodaju sednu u invalidska kolica... Ili odete na autobusku ili železničku stanicu, možda na aerodrom ili u brodsku luku, možda čak i u neki mali čamac, ili zaplivate... Život je putovanje. Vaš život je vaše putovanje! Vi možete odlučiti u kom smeru želite da putujete i gde želite da stignete. Možete da odlučite u svakom trenutku da promenite smer ili pravac, ili da jednostavno stanete...

Ali nije obavezno da vi odlučujete o svemu tome. Možete se jednostavno ukačiti na neki prevoz koji ide negde gde je neko drugi odlučio da želi da stigne. Možete odlučiti da vaš život bude sastavni deo nečijeg putovanja. I to može biti super za vas i za druge. Ali ukoliko vam se to putovanje ne dopada, ako vam se mesto gde ste stigli ne dopada i nije dobro za vas, ne krivite onoga na čiji ste se prevoz ukačili! U našem društvu, hvala bogu, ljudima, nebesima i svemu ostalom, ne postoji robovlasnički sistem, pa niko nije prinuđen da po cenu života bude silom odveden na neko putovanje. Izuzimam decu do punoletstva, možda i ranije, koja su jednostavno na neki način robovi odluka svojih roditelja. I možda bi mi neko sada rekao da smo svi mi već na nekom putu i načinu putovanja koji su drugi definisali, jer i mi smo bili deca. I ja bih se složila da je tako i podsetila vas, ponovo, da ste svi vi sada odrasli slobodni ljudi i da u svakom sadašnjem trenutku (ne juče i ne sutra) možete da izaberete da promenite pravac, smer, prevozno sredstvo, saputnike... A ne morate. Možete i dalje da nastavite kao i do sada ako vas to čini srećnim i ispunjenim i ako su vaši najbliži srećni i ispunjeni. A možete da nastavite i ako niste srećni...

ali je važno da znate da imate mogućnost da izaberete! **Vi!** U svakom sadašnjem trenutku!

Podsetila bih vas da, kad god napravite jedan korak u bilo kom pravcu, napravili ste dva! Ne krivite druge, svet, politiku, krizu, globalizaciju itd. za vaše izbore ili odsustvo vaših izbora. I kad ne izaberete ništa, izabrali ste da ne izaberete ništa! Nemoguće je da se odreknete izbora jer vam je to Bogom dano rođenjem i prisutno u svakoj vašoj ćeliji. Možda neki izbori zahtevaju promene, trud, novac, učenje i možda vam se ne dopada cena koju treba da platite za taj izbor, pa odustajete unapred i birate da bude kao i do sada ili birate nešto čija je cena trenutno niža. Ali vi *IMATE MOGUĆNOST* da birate da idete u pravcu onoga što želite.

Koje god prevozno sredstvo da ste odabrali ili vam je trenutno na raspolaganju, sledeće pitanje, u stvari prvo pitanje koje treba da postavite sebi ili će vam ga postaviti neko kad-tad glasi: *Gde želite da stignete? Gde tačno želite da stignete? Kada želite da stignete?* Od tih odgovora zavisi i sve ostalo. Putanja, prevozno sredstvo, cena, vreme polaska, saputnici, resursi... Pretpostavljam da bi većini nas bilo čudno i smešno, meni bar jeste, kada bi neko došao na šalter autobuske stanice i zatražio od službenog lica jednu kartu, a na pitanje „Dokle?“ odgovorio „Nemam pojma, do negde.“ Ili, recimo, rekao: „Ne želim da stignem u Babušnicu.“ Ili zna za gde kupuje kartu, ali na pitanje kada želi da stigne tamo, odgovori: „Pa ne znam, nisam siguran, nije mi bitno...“ Pitanje je: *Zašto se ogroman broj ljudi tako ponaša na putovanju zvanom ŽIVOT a da to većini nije ni čudno ni smešno?*

S ljubavlju i zahvalnošću za mogućnosti i izbore,

Autor

Gradionica ili čekaonica?

Izbor je vaš.

Vi birate da li ćete život provesti u gradionici ili u čekaonici.

Imate resurse i za jedno i za drugo.

Možete biti onaj koji gradi, možete biti onaj koji čeka.

Vi birate.

*P.S. Obično je u čekaonicama veoma dosadno
i ništa ne zavisi od vas.*

UVOD

Na treninzima koje radim i na individualnim koučing seansama ljudi me često pitaju zašto stalno govorim da je sve što je potrebno da biste dobili drugačiji rezultat – da promenite svoje ponašanje. Ponekad čak ljutitim glasom kažu: „Zašto ja da se menjam? Zašto ne ljudi oko mene?“ Uz racionalna objašnjenja da oni imaju moć da promene svoje ponašanje i nemaju moć da promene ponašanje drugih ako drugi to ne žele, postavim im pitanje: „Zašto ti ne bi menjao svoje ponašanje?“ Tu se malo zbune i retko kada imaju neko racionalno objašnjenje za to. Onda se ja našalim i kažem da ne mogu tražiti od ljudi iz njihovog okruženja da promene svoje ponašanje jer nisu oni došli kod mene. Zatim kažem nešto poput: „Onaj koga žulja nešto na stolici na kojoj sedi, treba da ustane sa nje da bi bol prestao. To što će neko drugi ustati sa svoje stolice neće otkloniti njegovu bol.“

Argentinski psihoterapeut i pisac Horhe Bukai koristi priče da bi izvršio uticaj na klijente. Jedna od njegovih priča, koju ću vam preneti u celosti, govori upravo o značaju delovanja svakog pojedinca.

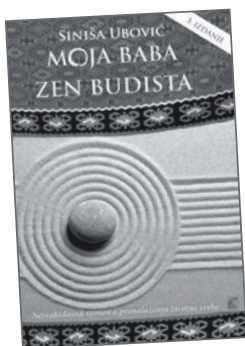
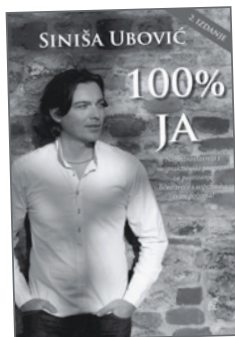
Za vrč vina

Horhe Bukai

Bio jednom jedan drugačiji kralj. Bio je vladar malene zemlje po imenu Zemlja Grožđa.

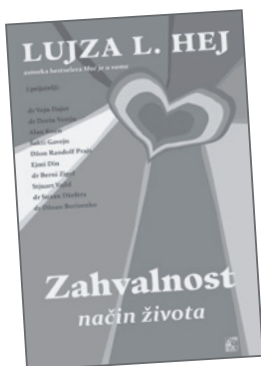
Njegovo je kraljevstvo bilo puno vinograda i svi su se njegovi podanici bavili proizvodnjom vina. Izvozom u

POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA

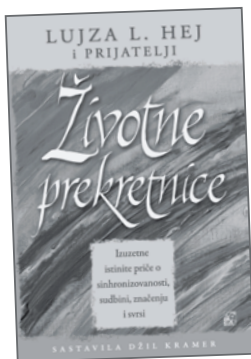


www.leo.rs

POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta **www.leo.rs** ili nas posetite direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 kvm očekuje Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



LEO RIZNICA

Plasman

Knjižara "Riznica knjiga"
Subotičeva br.1 lok. 2
023/512-812, 063/517-874
Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga br. 3"
TC Bagljaš bb
Bulevar Veljka Vlahovića bb
063/517-874
Zrenjanin

Knjižara "Riznica knjiga br. 5"
Trg srpskih dobrovoljaca 19
0230/29-917 063/517-874
Kikinda

Knjižara "Riznica knjiga br. 1"
Tržni centar bb, kod hotela
"Konak"
031/846-296, 063/517-874
Zlatibor

Knjižara "Riznica knjiga br. 2"
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara "Riznica knjiga br. 6"
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

I u svim bolje snabdevenim knjižarama
Vaš Leo commerce



Available on the
iBookstore



Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu **www.leo.rs** i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

615.851
159.947.3

ТОДОРОВИЋ, Лелица, 1964-

NLP - čarobna gradionica života / Lelica Todorović. - Beograd : Leo Commerce, 2014
(Bor : Tercija). - 258 str. : ilustr. ; 21 cm. - (#Biblioteka #Buđenje)

Tiraž 1.000. - Biografija: str. [259]. - Bibliografija: str. 255-258.

ISBN 978-86-7950-311-4

a) Неуролингвистичко програмирање

COBISS.SR-ID 210586892