

1 Co je NLP?

Přemýšlíme o tom, co vidíme a slyšíme. To, o čem přemýšlíme, v nás vyvolává pocity. Naše pocity ovlivňují naše reakce. Reakce se mění v návyky, které určují náš úděl.

– Bob Gass

Neurolingvistické programování (NLP) se zabývá tím, jak vyniknout, jak dosahovat mimořádných výsledků. Je o učení se, zvědavosti a respektu – o hledání jedinečných, skvělých cest a způsobů naplnění našeho bytí, vlastní existence. NLP postupně objevuje stále více nástrojů a postupů, díky nimž můžeme odhalovat a poznávat faktory umožňující být excellentní a vyniknout – obzvláště pak samu *esenci* výjimečnosti, dokonalosti, mimořádnosti a znamenitosti – odlišností, jež dokáží vše změnit – a dělá to způsobem, který umožňuje tyto poznatky a činnosti zakódovat a reprodukovat. Možnost vyniknout máme díky NLP na dosah ruky, a to kdykoli se nám zachce. Můžeme tak koučovat sebe i druhé k tomu, abychom neustále – při podnikání i v životě – dosahovali výsledků, o něž usilujeme.

**NLP je prostředkem
nalezení základu
a podstaty výjimečnosti**

Co je neurolingvistické programování?

Neurolingvistické programování (NLP) je proces modelování jedinečných, každému člověku vlastních, vědomých i nevědomých vzorců (myšlení, komunikace a chování), při němž nepřetržitě rozvíjíme a posilujeme svůj vlastní potenciál. NLP není jen tak ledajaký přístup – je to poznávání toho, co se skutečně osvědčilo, obzvláště pak toho, co funguje opravdu dobře. Může snad něco takového vzbuzovat nelibost?

**NLP je poznávání toho,
co se osvědčilo a funguje**

- Slovo **neuro** obrací pozornost k našemu mozku a fyziologii. Osvojujeme si různé návyky, přičemž některé jsou pro život nezbytné: jak chodit a mluvit, jak dýchat, jak řídit, jak jezdit na kole, jak jíst, jak se smát a plakat, jak pociťovat vše, co děláme. Většina návyků má své místo v nevědomé části naší mysli. Některé jsou užitečné, jiné nám neprospívají. Pokud si budeme lépe uvědomovat, jak myslíme, můžeme se dovědět, jak my sami ovlivňujeme výsledky, jichž v práci a životě dosahujeme. Klíč k úspěchu v osobním životě i v byznysu musíme hledat uvnitř sebe samých; pokud poznáme, jak myslíme, umožní nám to nalézt odpovědi, které potřebujeme.
- Slovo **lingvistické** odkazuje k verbálnímu i neverbálnímu jazyku, který využíváme při komunikaci se sebou samými i s druhými lidmi. Naš jazyk je náš život. O tom, co dokážeme vyjádřit, můžeme přemýšlet a dělat to. Učit se rozumět a mistrně ovládat strukturu našeho jazyka je ve světě, v němž komunikace ve všech možných podobách je životodárnou mízou jak osobního života, tak v byznysu, naprosto nezbytné.
- Slovo **programování** odkazuje na způsob, jímž vzorce myšlení, jazyka a chování spojujeme dohromady ve snaze dobrat se určitých výsledků – příznivých i nepříznivých. V životě využíváme různé strategie obdobně tomu, jak počítač využívá program k dosažení konkrétních výsledků. Pokud tyto strategie poznáme a pochopíme, můžeme si vybrat, zda budeme pokračovat v tom, co děláme a jak to děláme, nebo rozvineme svůj potenciál, pozdvihneme ho na vyšší úroveň a budeme dosahovat ještě lepších, vynikajících výsledků. Stručně řečeno, NLP se zabývá zkoumáním našeho myšlení, chování a vzorců jazyka, a to s cílem pomoci nám vytvořit si soubor strategií pro všechno, co děláme: rozhodování, utváření vztahů, rozjezd podnikání, koučování týmu, inspirování a motivování druhých lidí, dosažení rovnováhy v našem životě, každodenní jednání s druhými lidmi (i se sebou samými), a především – osvojování si schopnosti učit se. Je dobré vědět, že se můžeme naučit zdokonalovat a cízelovat existující strategie, stejně jako objevovat a osvojovat si nové. Můžeme dokonce vyřadit ty, jež jsou nadbytečné nebo postradatelné. Měli bychom ovšem také vědět, že to není snadné – klíčové prvky těchto strategií se většinou nacházejí mimo vědomou sféru našeho vnímání. Nevíme, co děláme nebo jak to děláme.

**Osvojujeme si návyky –
dobré i špatné**

**V životě používáme
různé strategie**

S pomocí NLP můžeme proniknout nejenom k vědomým, ale zejména k nevědomým prvkům naší mysli, a *můžeme* tak poznat, jak děláme to, co děláme. To nám umožňuje dělat to, co skutečně dělat chceme, a dosáhnout toho, co si zasloužíme.

Nejlepší lék na smutek, odpověděl Merlin ... je něčemu se naučit. To je jediná věc, která nikdy nezklame. Můžeš zestárnout a propadnout stařeckému třesu, můžeš ležet za bezesných nocí v posteli a naslouchat kolotu krve v oslabených cévách ... můžeš vidět svět ničený výstředními pomatenci nebo svoji do prachu zadupanou čest. Jenom jediné ti může pomoci – učít se. Poznat, proč se svět točí jednou sem a podruhé tam a co je toho příčinou. Učit se je jediná věc, která lidské mysli nikdy nezevšední, neunaví ji, nezpůsobí jí bolest, nevyvolá v ní strach nebo nedůvěru a které nebude nikdy litovat. Učit se je to, co potřebuješ.

T. H. White, The Once and Future King

Důležitost a význam NLP

S tím, jak budeme brát za své nové kultury, pronikat na nová teritoria, zpochybňovat a odmítat tradiční způsoby činnosti a tihnout k nim tam, kde to bude vhodné, se význam NLP bude zvyšovat.

Musíme se naučit tvůrčím způsobem, jinak než **Důležitost a význam NLP se postupně zvyšují** dosud, využívat nové technologie. Pokud budeme i nadále dělat to, co jsme dělali vždy, nedostaneme nové výsledky. Ti, kteří dokáží „přemýšlet o tom, jak myslíme“ a spojit toto uvažování s novými technologiemi, budou představovat nový, odlišný typ lídrů a nezávislých podnikatelů. V oblasti lidského rozvoje a učení neexistuje nic tak účinného jako NLP. Emocionální inteligence, duchovní inteligence, vizualizace a různé další koncepty nejsou nic jiného než deriváty odvozené z procesu NLP.

Chceme-li něco pochopit, není jiné cesty než si v mysli vytvořit praktický, funkční model, umožňující povznést se nad detaily ... Každý úspěšný podnikatel, kterého znám, to dělá ... Tento nadhled jim umožňuje zformulovat jednoduchou, přibližnou formuli, využitelnou při rozhodování.

Peter Small, The Entrepreneurial Web

Žijeme ve světě bezprecedentních změn, ve světě plném nepředvídatelnosti a složitosti. Čím více ho poznáváme, tím více toho zůstává nepoznáno. Každá otázka přináší další a další, dosud nezodpovězené otázky. Potřebujeme schopnosti, dovednosti a postoje, jež nám pomohou poznat, jak tomuto chaosu vtisknout smysl. Když nám připadá, že všechno kolem nás před nás staví nelehké otázky a zpochybňuje naše snažení, potřebujeme vědět, jak nalézt vnitřní jistotu týkající se toho, co chceme a v co věříme. Musíme o sebe pečovat, nalézat sebejistotu sami v sobě, umět nezávisle na druhých projevat empatii a dát najevo, alespoň někdy, svoji zranitelnost

a musíme umět požádat o pomoc. Potřebujeme vědět, jak se vzchopit, když jsme na dně, jak se z nejistoty a zklamání poučit, určit si směr, jímž se budeme ubírat, a dokonce i jak se vyrovnat s tím, když o všechno přijdeme.

Potřebujeme potenciál, jenž nám umožní jednat rychleji než kdykoli dříve a současně dokázat setrvat na místě a radovat se a zhluboka pít z kalichu hojnosti daného okamžiku. Potřebujeme umět komunikovat s lidmi pocházejícími z výrazně odlišných kultur – a ze všeho nejvíce pak se sebou samými. Musíme chápat, jak věci vidí druzí lidé, i když jejich představy jsou na hony vzdáleny našim; potřebujeme umět naslouchat moudrosti našeho těla.

Potřebujeme se umět smát, nechat věci být tak, jak jsou, učit se, růst, truchlit – a jít dál. Potřebujeme pokoru, velkodušnost a sílu přijímat nedůslednost, nestálost a vrtkavost sebe sama i druhých. Potřebujeme houževnatost a nezlomnost, jež nám umožní zvládat bolest, a dokázat ve všem nalézat radost a potěšení. Potřebujeme sami v sobě objevit sobě vlastní výjimečnost a jedinečnost, z celého srdce a hloubi duše si jí vážít a dát jí možnost se projevit. Musíme odpouštět druhým, ale v první řadě sobě samým. Potřebujeme vědět, jak zapomenout, a umožnit sobě i druhým být těmi, kým skutečně jsme. Potřebujeme se učit tak jako nikdy předtím. A ze všeho nejvíce potřebujeme lásku.

**Ze všeho nejvíce
potřebujeme lásku**

Jak toho můžeme dosáhnout? Odpověď se může zdát být svým způsobem paradoxní. Namísto kursů rychlého čtení a učení se, jež nám mají umožnit rychleji se učit, se musíme ponořit do vlastního nitra a nalézt v něm sobě vlastní, jedinečné zdroje. To nám umožní vytvořit si vlastní rovnici úspěchu. Potřebujeme vědět, jak se z každé situace, od každého člověka a z každého poznání poučit.

Poznatků týkajících se technologického a osobního rozvoje je tolik, že si je nikdo nemůže osvojit všechny. O tom, zda se přiřadíme k těm, kteří povedou ostatní k napínavé, tvořivé a na spolupráci založené budoucnosti, nebo k těm, kteří se budou pokoušet je následovat a brzy se tak ocitnou na vedlejší koleji, rozhodne naše schopnost zvládat vlastní myšlení, konflikty a to, jak budeme umět nakládat se zkušenostmi, jichž se nám dostalo. A právě tomu nás může naučit NLP.

Co vám tato kniha nabízí?

Zdrojem našeho úspěchu jsme my sami. Náš úspěch se odvíjí od schopnosti vynikat – ve všem, o čem přemýšlíme, co říkáme a děláme. NLP nám umožňuje toho dosáhnout.

Pokud si osvojíte a přijmete za své koncepty obsažené v této knize, objevíte podstatu, esenci výjimečnosti a jedinečnosti sebe sama i druhých. Dosáhnete více z toho, čeho chcete skutečně dosáhnout, a stanete se více než dosud tím, kým ve skutečnosti jste.

Schopnost vynikat se odvíjí od kontextu. Mnoho modelů podnikání je neúspěšných, protože vycházejí z představy, že to, co je funkční v jednom prostředí, bude fungovat i v jiném. Jenže to, co v určitém prostředí umožňuje stát se lídrem, může být na hony vzdálené tomu, co je zdrojem úspěchu v jiném prostředí. NLP umožňuje „zakódovat“ schopnost vynikat a rozvíjet ji, a tím i dělat to, co je skutečně funkční ve vašem prostředí a s přihlédnutím k vašim schopnostem a dovednostem.

Schopnost vynikat se odvíjí od kontextu

Konkrétněji – NLP vám může pomoci naučit se

- objevit podstatu, esenci vaší schopnosti vynikat a tím ji dokázat využívat v libovolném kontextu,
- docílit totéž u druhých lidí,
- urychlit rozvoj vaší schopnosti učit se, což vám umožní nejenom řídit změny, ale také je iniciovat a oblíbit si je, a vyniknout díky tomu v tom, co děláte (ve své specializaci a oblasti činnosti),
- smát a radovat se spolu s ostatními tak, aby to podněcovalo učení se a mělo hojivé účinky,
- objevit, jaký je váš přístup k času a jak s ním nakládáte, a činit taková rozhodnutí, která vám umožní prožít čas tak, jak chcete,
- naslouchat s respektem a nepředpojatostí způsobem, který umožňuje se o druhých lidech, jejich potřebách a touhách něco skutečně dovědět a poznat je,
- neustále průběžně rozvíjet nové způsoby myšlení, které vám umožní lépe se vyrovnat s vnějším světem bez ohledu na to, k jakým změnám v něm dochází,
- opustit staré, tradiční vzorce chování a návyky, jež omezují váš růst, a nechat projevit skryté vlohy, vhodné pro současnost,
- vítat zpětnou vazbu a přistupovat k ní způsobem, jenž umožňuje – s přispěním všech vašich zákazníků, kolegů a přátel – přicházet s novými myšlenkami a produkty,
- stanovit si náročné a podmanivé cíle, které vás svojí podstatou nenechají usnout na vavřínech a maximalizují tak vaše šance, že dosáhnete – v osobním životě i byznysu – toho, čeho chcete,
- vytvořit si vlastní formuli odezvy na prostředí a, což je ve světě rozvinutých technologií ještě důležitější, na role lídra, a dokázat tak kombinovat to nejlepší (myšlení), pokud jde o technologie, s vnímáním a uvědomováním si sebe sama i druhých,

- navázat prvotřídní vztahy s důležitými lidmi, a to ve všech oblastech a souvislostech vašeho života, s využitím všech vhodných prostředků,
- lépe vnímat sebe sama i druhé lidi a díky tomu dokázat citlivě vnímat jemné změny chování a postojů, jež představují zpětnou vazbu vyprovádající o účinnosti vašeho způsobu komunikace,
- být flexibilnějším, v důsledku toho získat větší možnosti volit si a následně i více ovlivňovat jednotlivé životní situace, v nichž se ocitnete,
- zlepšit svoji schopnost vyvolávat v druhých lidech odhodlání, ochotu spolupracovat a nadšení pro věc,
- ovládat své myšlenky a pocity a mít díky tomu pod kontrolou své emoce a osud,
- rozvinout schopnost napojit se na své nevědomí a využívat jeho dokonalější moc a potenciál,
- přijímat a mít rád vše, čeho se vám dostalo, milovat sebe i druhé lidi tak, aby to přetvořilo váš byznys i život.

Skutečnou radost z aplikace a účinnost NLP přináší hledání a nalézání vhodných způsobů jeho využití a vlastních „návodů“ na cestě k úspěchu. Obzvláště v byznysu umožňuje NLP dosahovat podstatně odlišných výsledků, pokud jde o soudržnost osobního a podnikatelského života, komunikaci, strategické uvažování, e-business, motivaci, vliv, vyjednávání, vedení, podnikání, osobní rozvoj ... možností je bezpočet.

Vcelku vzato, smyslem osvojení si NLP je podnitit a rozvíjet schopnost dále se učit a plně využít vlastní potenciál. Pokud chcete již hotové odpovědi na své otázky, není NLP tím, co potřebujete.

Jak NLP funguje?

NLP se příliš nezabývá tím, co lidé říkají, že dělají, protože to obvykle má jenom málo nebo vůbec nic společného s tím, co skutečně dělají. Pokud si myslíte, že se zeptáte těch nejlepších, jak dosáhli svých úspěchů, a dostane se vám přesných odpovědí, mýlíte se. Klíč k úspěchu zůstává na vědomé úrovni myšlení často zahalen tajemstvím. Kouzlo NLP spočívá, alespoň podle některých, ve schopnosti odhalit dosud neznámé věci. Ve skutečnosti na tom nic tajemného není. NLP nám pomáhá uvědomit si, co dokáže věci skutečně změnit – to, co běžnější modely a techniky ponechávají stranou. S pomocí nástrojů NLP můžeme tyto neznámé prvky zjistit, vynést je na světlo a díky tomu své vlohy „zakódovat“.

Některé věci, které děláte, (zatím) nechápete. Víte například:

- Proč v některých situacích jste v určitých okamžicích naprosto skvělí, ale nedokážete takto jednat, kdykoli chcete?
- Proč občas tím, co řeknete nebo uděláte, dokážete docílit, že druzí ze sebe vydají to nejlepší, zatímco u jiných tím vyvoláte v život to, co je v nich nejhorší?
- Co vede k tomu, že ve vztazích s některými lidmi, v nichž jste si vytvořili vynikající raport, víte už dopředu, co řeknou?
- Proč v některých situacích dokážete kontrolovat své pocity, zatímco v jiných nikoli?
- Co ve vás v situacích, v nichž pociťujete obzvláštní sebedůvěru, vyvolává vnitřní pocit jistoty a klidu dokonce i tehdy, kdy se proti vám vše spiklo?
- Čím si získáváte a přitahujete lidi, kteří s vámi chtějí pracovat a žít?
- Jak je možné, že v některých případech při neosobní komunikaci dosahujete stejných, ne-li lepších výsledků, než při rozhovoru z očí do očí?
- Jak využíváte technologie v případech, kdy se vám daří zapůsobit na druhé tak, aby s vámi chtěli dělat byznys?
- Proč se někdy všechno, co děláte, zdá být správné, pociťujete soulad se sebou samými a dosahujete nejlepších osobních výsledků?
- Co se děje v situacích, kdy jste schopni „přeřadit“ na nový rychlostní stupeň na cestě k úspěchu a dosáhnout více, než se vám až dosud zdálo být možné?

Pokud znáte odpovědi na tyto a další podobné otázky, máte větší možnost volit si, jak budete uvažovat, cítit se a chovat. Můžete více ovlivňovat svoji jedinečnou odezvu na to, co před vás staví život.

Odkazy

Bob Gass (1999): *Word for Today*, UCB Broadcasters.

John Grinder & Judith DeLozier (1996): *Turtles All the Way Down: Prerequisites to Personal Genius*, Metamorphous Press.

T. H. White (2001): *The Once and Future King* (nové vydání), Voyager.

William James je obvykle považován za otce americké psychologie. Jednou byl pozván, aby přednesl několik přednášek na Harvardské univerzitě. Téma si mohl zvolit sám zcela podle své libosti. Jeho přednášky byly, což nebylo zcela běžné, přístupné veřejnosti. James si po jistém přemýšlení odvážně zvolil pro první přednášku téma „Je možné prokázat existenci Boha?“, což na počátku dvacátého století nemohlo v Nové Anglii zůstat bez poněkud rozpačité odezvy.

James proto s jistým rozechvěním a obavami sledoval, jak posluchači proudí do posluchárny. Těsně před začátkem přednášky uviděl, jak prostřední uličkou kráčí dolů drobná stará dáma, která se nakonec posadila doprostřed přední řady. Profesor James jako obvykle přednášel se svým pověstným vtípem a šarmem. Všiml si, že ho ona malá stará dáma velmi pozorně sleduje. Zdálo se, že je tím, co slyší, potěšená – vypadalo to, že se usmívá i tehdy, když se nikdo jiný nesměje. Všechno se zdálo být v pořádku.

Na konci přednášky, která byla přijata velmi dobře, se vytvořila fronta posluchačů, kteří mu chtěli poblahopřát. Na jejím konci, jak jinak, stála ona stará dáma. Když na ni došla řada, podívala se bystře na Jamese a řekla: „Dokore Jamesi, vaše přednáška se mi velmi líbila. Přesto bych měla jednu otázku.“

„Prosím, ptejte se,“ odpověděl jí James zdvořile.

„Víte, pane Jamesi,“ opáčila s šibalským zábleskem v oku, „jestliže není Bůh, co brání tomu, aby zem spadla.“

James rychle posoudil své možnosti ... vzal v úvahu taková vysvětlení, jako je dostředivá síla, gravitace ... ale nakonec se rozumně rozhodl odpovědět tak, aby se něco dozvěděl. Vrátil jí proto její otázku a zeptal se: „Madam, rád na vaši otázku odpovím, ale řekněte mi, co podle vás vede k tomu, že zem nespadne?“

„To je přece velmi jednoduché, doktore Jamesi. Země spočívá na kruhýři gigantické želvy!“

James se na chvíli zamyslel a potom s náznakem triumfu v hlase staré dámě položil otázku, která se nabízela.

„Potom mi ale prosím řekněte, co drží tuhle gigantickou želvu, aby nespadla?“

„Ne, ne, ne, doktore Jamesi, na to mě nenachytáte!“ opáčila stará dáma. „Drží ji další želvy, jedna na druhé, stále níž a níž!“

Otištěno z předmluvy ke knize *Turtles All the Way Down* s laskavým svolením autorů, jimiž jsou John Grinder a Judith DeLozier.