

MyOnlineNLP
- til dig, der vil mere!



Hvad er NLP

- OG HVAD DET GØR FOR MIG

BIND II

Kære læser

Velkommen i NLPens verden.

For 15 år siden, da jeg startede med NLP var der meget langt mellem de som vidste, at NLP overhovedet eksisterede. Mental træning var ganske nyt i Danmark og fitnessbølgen havde kun lige ramt os. I dag oplever jeg, at langt de fleste kender én, som har lært NLP og som efterfølgende har skabt nogle interessante udviklinger i sit liv. Det efterlader en nysgerrighed hos omgivelserne. "Hvad er egentlig det NLP for noget? - og hvad det kan gøre for en helt almindelig dansker?" Rigtig mange er stadig i tvivl og ved ikke, om NLP er noget for dem.

Det har jeg sat mig for at gøre noget ved. Dels har jeg indspillet videokurser om NLP, som du kan deltage på uden at bruge hele husholdningsbudgettet og dels har jeg fået en kursist til at fortælle, hvad kurserne har gjort – og stadig gør – for hende. Hun hedder Sacha Mortensen og hendes historier er baseret alene på baggrund af online videokurserne på MyOnlineNLP.dk. Sachas historier har vi samlet i 3 e-bøger og krydrer dem med vigtige pointer og citater fra mine online videokurser.

Jeg sender her en hjertevarm hilsen til Sacha, som har delt sine skønne historier med mig. Nu deler jeg dem med dig!

Godhed giver godhed.

Jeg ønsker dig god læselyst og håber, at du må få en afklaring på, hvad NLP er for noget og får lyst til at lære mere om det. Jo flere mennesker som lærer om mental træning og bliver psykisk robuste, indsigtsfulde og som lever deres liv meget bevidst, jo bedre bliver verden at være i.

Dét yder jeg glad og gerne mit bidrag til dels med denne bog og dels med mine overkommelige og tilgængelige kurser. Mental træning er ikke svært ... Det er blot enkle værktøjer, du sagtens kan lære. Værktøjer som skaber nogle fantastiske resultater, som jeg ønsker, at du også får din del af.

Læs vores bog og tilmeld dig eventuelt kurset, hvis du mener, at NLP kan gøre noget godt også for dig. Dét stykke vej skal du selv gå!
– men jeg er med dig hele vejen.



Kærlig hilsen

Jane Rosegren

Fortalt af



Sacha Mortensen

Indhold, bind II

Hvad er NLP?	5
Hvad kan det ellers betyde?	6
Støtter eller begrænser dine tanker dig?	8
Se – Høre – Mærke: Hvor godt kender du dig selv?	10
Kender du dine værdier?	12
Hvor smart er du?	14
Hvilken side af medaljen kigger du på?	16
Hvor stor er din forestillingsevne?	18
Er du generel eller specifik - Hvor godt kender du dine præferencer?	20
Jeg kom gladere hjem	22
Hvordan 3. position kan hjælpe dig i konfliktfyldte situationer	24
Er du interesseret i at lære NLP?	26

Hvad er NLP?

NLP er succes psykologi...

NLP er forkortelsen af Neurolinguistisk Psykologi eller slet og ret: Nyt Lys i Pæren.

Det er nemlig dét, det er. Du får simpelthen en skarpere pære sat i ...

Så du bedre kan se, hvad der foregår inde i kuplen.

NLP er oprindeligt fra USA og tager sit udspring i, at 2 dygtige mennesker mente, at psykologien måtte kunne anvendes til at klarlægge, hvordan de allermest velfungerende i samfundet bar sig ad. Og så lære det videre til andre.

De gav sig til at interviewe superdygtige mennesker og fandt frem til nogle metoder og modeller for succes. De modeller og metoder blev starten på NLP.

De 2 - Richard Bandler (psykolog) og John Grinder (sprogforsker) - etablerede NLP i 70erne, og siden har det bredt sig som en steppebrand til hele verden og nu altså også som lettilgængelige videokurser i Danmark.

Hvad er MyonlineNLP.dk

MyOnlineNLP.dk er en kursusportal udviklet med det formål, at mange flere mennesker skal få kendskab til de værktøjer, som kan hjælpe dem til at opnå nogle markant bedre resultater ... Og finde ud af, hvordan de kan blive ved med det!

Ved at anvende værktøjerne bliver du mere afklaret og det vil opleves, som om du har mere tid at gøre med.

Bag udviklingen af kursusportalen ligger også et fromt ønske om at bidrage til at gøre verden til et endnu bedre sted at leve .. Og når vore kursister går ud og bruger værktøjerne aktivt ... så vil det ske.

Er NLP for alle?

Ja, uanset om du er teenageforælder, direktør for et multinationalt millionselskab, børnehavepædagog, sælger, skoleelev, selvstændig, jobsøgende, mand, kvinde ...

Så vil værktøjerne kunne være til gavn. Vi kommunikerer jo alle med os selv. Og med de andre. Vi sætter mål. Og når dem! Andre når vi ikke...

- og til alle de helt almindelige dagligdags gøremål kan NLP hjælpe dig både i hjemmet og på jobbet.

God fornøjelse med bogen!

Jane Rosengren

Hvad kan det ellers betyde?

Jeg tænker, at mine børn på mange måder vil være bedre stillet, hvis de allerede nu lærer at se mere nuanceret på tingene.

Min datter på 7 år går i en rigtig god skole og har en dygtig lærer, der er god til at give gode råd om, hvordan vi som forældre kan støtte vores barns faglige udvikling. Et af rådene er bl.a. at vi, når vi læser, skal snakke om historien og forestille os, hvad der mon sker længere fremme, fordi det stimulerer børns analytiske sans.

Og det har inspireret mig til at tænke over, hvad vi som voksne ellers kan gøre for at støtte op om andre lige så vigtige egenskaber hos vores børn. Hvad ville vi selv gerne have kunnet eller vidst noget før, hvis vi havde haft mulighed for det?

For mig har det særligt været at lære at reframe og se tingene fra flere vinkler i stedet for at fastlåse sig på en bestemt forståelse eller et bestemt billede af en situation eller af sig selv (ikke mindst). Jeg tænker, at mine børn på mange måder vil være bedre stillet, hvis de allerede nu lærer at se mere nuanceret på tingene.

Men det hjælper ikke, at jeg fortæller dem, at det er godt for dem at lære det eller fortæller dem, hvordan situationen også kan forstås. Jeg må – ligesom ved stimuleringen af den analytiske sans – stimulere deres evne til at træde et skridt tilbage og se det hele mindre firkantet, så de selv får et naturligt forhold til det nuancerede.

Derfor er jeg begyndt at stille spørgsmål, som giver dem mulighed for at se flere perspektiver. Jeg accepterer altså ikke umiddelbart den fastlåste historie, de først fortæller, og selv om det faktisk kan irritere min datter frygteligt, oplever jeg også, at hun er begyndt at forholde sig mere positivt og nuanceret til mange ting – og også til den historie, hun fortæller om sig selv. Og som mor kan man knap få en bedre gave.

Hvor god er du til at reframe og se nuancerne – både hos andre og hos dig selv?



Hvad siger kusisterne

Jeg har lært at kommunikere tydeligt, hvad jeg egentlig vil sige, til alle typer mennesker

Jacob Christensen, 26 år, single, programmør

Citat fra Janes video om reframing

“Du har været din egen ven lige siden, du var helt lille, og du bliver formentlig også den sidste ven, du har helt ude i den anden ende. Så det kan godt betale sig at opretholde et rigtig godt forhold til den der long lasting ven.

Selvom det er sådan en rigtig gammel ven, vi taler om, så er der desværre rigtig mange af os, som går og skælder ud på den her gamle ven. Og hvis det var en ven, som kunne gå fra os, hvis han eller hun ville, så kan det egentlig godt være, at hvis vi havde sagt dét, som vi siger til os selv, til en ven, som kunne vælge at gå, så var han skredet.”

Klik her for at se Jane's video om reframing

Støtter eller begrænser dine tanker dig?

En af de allerstørste aha oplevelser, jeg nogensinde har fået, var da jeg begyndte at lære om overbevisninger, og om hvordan de enten støtter eller begrænser dig i forhold til det liv, du ønsker at leve.

Det, der særligt gjorde indtryk på mig, var indsigten i, at overbevisninger lægger sig over beviserne, over det objektive. Det vil sige, at tankerne, overbevisningerne, hos den enkelte ikke nødvendigvis stemmer overens med dét, omverdenen og andre mennesker oplever.

Jeg har eksempelvis en veninde, som er ekstrem smuk og exceptionel klog (og det er ikke kun noget, jeg synes, for hendes IQ er målt høj, og hendes udseende kommenteres ofte meget positivt til mig), men hun kan simpelthen ikke selv se det. Hendes overbevisninger i forhold til sig selv stemmer ganske enkelt ikke overens med beviserne, og det kan virke uforståeligt for os andre, men for hende er tankerne mere sande end det, vi andre ser og oplever. Og det har negativ effekt på de muligheder hun forestiller sig, hun har i livet.

Da jeg fik kendskab til begrebet overbevisninger, ønskede jeg også at arbejde med mine. I starten var det faktisk rigtig svært at finde frem til både de støttende og de begrænsende, men det var som om, at da jeg først fik hul på det, kunne jeg pludselig finde både store og små overbevisninger, som enten skulle fejres og bruges endnu mere, eller som skulle skiftes ud.

Det er ikke let at skifte de begrænsende overbevisninger ud – på ingen måde! – men gevinsten ved ikke længere at lægge under for hæmmende og ofte ubevidste overbevisninger, gør al arbejdet værd. Man bliver mere fri, mere glad og får mod på mere.

Det interessante er, at når man først selv er begyndt at arbejde med overbevisninger, hører man dem ofte også hos andre. Det er som om, de dukker op overalt, og jeg får ofte lyst til at dele min store aha oplevelse med dem, så de også kan erstatte deres begrænsende overbevisninger med nogle støttende i stedet for. Det er ganske enkelt den største gave, man kan give sig selv!

Jeg ville ikke undvære den for noget. Vil du?



Hvad siger kusisterne

"Hvert modul giver en hurtig, kompetent og fornøjelig indføring i et spændende emne".

Bo Weinreich, 49 år, far til 2 voksne børn, gift, leder hos Siemens

Citat fra Janes video om overbevisninger

"Jeg møder indimellem mennesker, som siger: "Jamen, jeg har slet ikke nogen begrænsende overbevisninger". Hmm... vi skal ikke snakke ret lang tid ind i det, før det viser sig, at jo jo, det var der så.

Men de kan faktisk være rigtig, rigtig svære at finde på egen hånd, men prøv lige at give det en chance. "

Klik her for at se Jane's video om overbevisninger

Se – høre – mærke: hvor godt kender du dig selv?

Før jeg lærte om repræsentationssystemerne, var jeg forholdsvis bevidst om, at jeg tænker meget visuelt..

Jeg har let ved at skabe billeder i hovedet og ser hurtigt tingene for mig. Men dét primært at være visuelt opfattende indebærer også andre karakteristika, som var overraskende let for mig at nikke genkendende til. Jeg fandt ud af, at visuelt opfattende bl.a. ofte taler hurtigt, har hurtige kropsbevægelser og er som regel overskriftstyper, som kun behøver ganske få oplysninger, før de selv skaber et overordnet billede af situationen. Da jeg hørte beskrivelsen, var jeg godt klar over, at den var lavet som en generel skildring af visuelt opfattende, men jeg følte næsten, at det var en personlig beskrivelse af mig!

Fordi jeg netop fra tid til anden har følt mig begrænset af min måde at være på – at tingene nogle gange er gået for hurtigt og derfor ikke har medført det ønskede resultat – blev jeg rigtig glad for at lære om repræsentationssystemerne. Indsigten hjalp mig til at forstå, at meget af min hurtige og ”overfladiske” adfærd hænger sammen med min visuelle opfattelse af verden og hjalp mig også til at fokusere på og træne mine andre og mindre brugte repræsentationssystemer.

Jeg har nu lettere ved at genkende, når tempoet er for højt, og når jeg bliver for hurtigt konkluderende, og jeg er derfor mere balanceret i min måde at gå til tingene på. Jeg kender altså mig selv meget bedre i dag, end jeg gjorde før og har derfor nemmere ved at være den, jeg gerne vil være.

Hvor godt kender du dig selv og den måde, du opfatter verden på?



Hvad siger kusisterne

“Nemt, lærerigt og tilgængeligt - når det passer mig”.

Pia Maria Vørts, 42. alenemor til 2, konsulent hos Deloitte

Citat fra Janes video om repræsentationssystemet

“Så auditive mennesker kan være meget talende, men de kan faktisk også være meget lyttende. Fordi de lytter rigtigt meget efter, hvad er det helt præcis, du siger? Med hvilken tonalitet siger du det? Mener du det virkelig? Det mener de at kunne høre i lydende.

De kan ofte være beskæftiget i erhverv, som på én eller anden måde har noget med lyde at gøre. Det kan jo være noget med musik men det kan bestemt også være noget med sprog. De kan meget vel have et godt sprogøre, fordi de kan altså lige høre, hvordan man lige drejer tonen sådan at det kommer til at lyde fuldstændig, som om man var en indfødt.”

Klik her for at se Jane's video om repræsentationssystemet

Kender du dine værdier?

I min første jobsøgningstid var jeg meget forvirret og vidste ikke hvordan, jeg skulle blive klogere på, hvad jeg ville, hvad jeg kunne, og hvad mine valg i så fald ville medføre.

Midt i 30'erne begyndte jeg på en ny uddannelse, som skulle give mig andre og flere karrieremuligheder end min gamle uddannelse tillod mig på det tidspunkt. Hvor den nye uddannelse præcis skulle føre mig hen fagligt, havde jeg ikke gjort op med mig selv – hverken før uddannelsesstart eller igennem studietiden – og det viste sig at være en udfordring, da jeg stod som ”nyuddannet” og skulle bestemme min nye jobretning.

Min nye jobtitel var nemlig meget bred og åben, så mange – næsten alt for mange – muligheder stod åbne. I min første jobsøgningstid var jeg meget forvirret og vidste ikke hvordan, jeg skulle blive klogere på, hvad jeg ville, hvad jeg kunne, og hvad mine valg i så fald ville medføre.

Det var først, da jeg satte mig ned og arbejdede koncentreret og seriøst med mine værdier og en afklaring heraf, at mening og den røde tråd trådte frem. Det blev klart både hvilke værdier, jeg kunne medføre et job, og hvilke værdier der var allervigtigst for mig som person – og som derfor skulle være til stede i den slags job, jeg ville gå efter.

Værdiafklaringen gav mig et fokus, som gjorde det meget lettere at sortere i jobjunglen, og den var også med til at sikre, at jeg holdt fast ved min oprindelige intention om at få et rigere og mere meningsfyldt arbejdsliv.

Det er jeg ikke sikker på, jeg kunne have gjort uden først at have fået sat begreber på mine værdier. Og fordi jeg i dag kender dem så godt, bruger jeg mit værdigrundlag i alle aspekter af mit liv, når jeg skal træffe beslutninger og det har gjort, at jeg er blevet bedre til både at vælge til men også til at vælge fra, og det har generelt gjort mig gladere og givet mig mere overskud.

Hvor meget lever du efter dine værdier?



Hvad siger kusisterne

Kurset er yderst motiverende og med brugbare værktøjer til fremtiden. Du vil ikke fortryde det!

Helle Nørgaard, 32 år, samboende, arbejdssøgende

Citat fra Janes video om værdier

"Rigtig mange, som kommer til mig og skal coaches, kender deres virksomheds værdier sådan, at de bare nærmest lige sådan kan ryste dem ud af ærmet. Det er jo fantastisk.

Dét, der er mindre fantastisk, det er, når jeg så spørger:

"Jamen, hvad med værdierne i dit personlige liv?

Hvad er det, der er vigtigt for dig?

Kan du også remse 3 – 4 – 5 kodeord op ... for dig selv?

Ligesom du kan for din arbejdsplads. Dit firma".

Og så er der faktisk rigtig, rigtig mange – langt de fleste – der siger:

"Næ, det kan jeg faktisk ikke".

Klik her for at se Jane's video om værdier

Hvor SMART er du?

I weekenden snakkede jeg med en kvinde, der i sin ungdom havde været meget slank og fysisk aktiv, men som efter hun havde fået børn havde taget en del på.

Nu er hun i gang med en slankekur, som i modsætning til tidligere forsøg, ser ud til at lykkes. Hun har tabt næsten alle de kilo, hun har sat sig for og er nu kun 6 kilo fra sin ideelvægt. Vi snakkede om, hvad det er, der denne gang gør forskellen for hende, og hun er ikke i tvivl: Børnene er nu blevet så store, at hun igen har overskud til sig selv.

Tidligere har hun stadig haft det specifikke mål, viljen, lysten og evnerne, men hun har ikke haft tiden og overskuddet, og de mål, hun havde sat sig, var derfor urealistiske.

På vej hjem kom jeg til at tænke på, at det tit er dét, der sker, når vi ønsker at forandre noget, eller når vi vil begynde på noget nyt. Vi kaster os hovedkulds ud i det, fordi vi sagtens kan se fordelene og det attraktive i at være slankere, at holde op med at ryge, at spare op til en jordomrejse, at træne til et maraton og andre spændende ting, men vi glemmer ofte at gennemtænke alle aspekter af drømmen.

Kvinden, som så ofte før har forsøgt at tabe sig, fortalte, hvor meget de mislykkedes forsøg havde fået hende til at se ned på sig selv, fordi hun ikke kunne finde ud af at gennemføre sin drøm om at vende tilbage til sin tidligere størrelse, men den manglende virkeliggørelse af målet handler jo ikke om hende som person men i stedet om, at hun ikke har taget højde for hendes aktuelle livssituation, mens børnene var små.

Og her ville SMARTØP modellen have gjort en væsentlig forskel, fordi den både ville have gjort hende opmærksom på, at økologien (helheden, de andre vigtige omkring én) skal inddrages, og at hendes mål derfor ikke var realistiske på daværende tidspunkt. SMARTØP giver altså mulighed for at kigge nærmere på sine mål og finde ud af om de er realistiske og attraktive, og den hjælper ligeledes til at sikre at målene både er mere konkrete og velovervejede i forhold til helheden.

Det er da smart, ikke?



Hvad siger kursisterne

Selv i dag - noget tid efter at have taget kurserne - kan jeg komme i situationer, hvor jeg bliver midet om vigtige pointer, som jeg har lært igennem kurserne

Shaline, 25 år, studerende på AAU

Citat fra Janes video om smartøj

Jeg har et værktøj til dig, en model til dig, som kan hjælpe dig med at stoppe op.

Som kan hjælpe dig med at hitte ud af:

"Hvad er det, jeg vil af alle de der forskellige muligheder, som er?

Hvad er det, jeg vil?"

Det er et værktøj, som bruges af rigtig mange professionelle coaches.

Det værktøj lærer vi dig nu, og det betyder, at du

– i et vist omfang i hvert fald –

kan være din egen coach."

Klik her for at se Jane's video om smartøj

Hvilken side af medaljen kigger du på?

Mens jeg sad der ved bordet med min morgenkaffe, gik det pludseligt op for mig, hvor heldige vi i virkeligheden er.

Jeg har et rigtig godt forhold til min mor, og det har min mand og børn heldigvis også, så vi er tit på besøg. Hun bor en time fra vores hjem, så ofte ender det med, at vi overnatter. Det var også tilfældet i weekenden. Min mor bor i et lille hus, så når vi er der alle mand, er der senge, legetøj, tøj osv. over alt, og vi griner tit af, hvor meget vi må sno os for at komme rundt. Derfor drømmer min mor jævnligt om at vinde i lotto, så hun kan købe et større hus med gæsteværelse og børneværelse, så der er mere plads til os alle.

Fordi vi så ofte er sammen, er vi blevet rigtig gode til at være sammen uden at skulle underholde eller underholdes, og vi har derfor mange stunder, hvor vi hver især hygger os med at lege, læse, spille eller sidde i egne tanker og nyde stemningen, og sådan var det også denne søndag morgen. På tværs af egne aktiviteter gik snakken med jævne mellemrum, og mens jeg sad der ved bordet med min morgenkaffe, gik det pludseligt op for mig, hvor heldige vi i virkeligheden er. For ved at huset ikke er større, har vi en fundamental oplevelse af samvær, nærvær og fællesskab – også selv om vi hver især er optaget af egne fordybelser – og den oplevelse ville ikke være mulig, hvis vi alle sad afskærmet fra hinanden på hver sit værelse.

Jeg blev fyldt af taknemmelighed for vores økonomiske ”mangler” og blev endnu engang bevidst om, at medaljen altid har to sider, og at man risikerer at miste det unikke og værdsatte ved dét man allerede har, hvis man fokuserer for ensidigt på ulemperne og begrænsningerne.

Hvad fokuserer du på – og er der omstændigheder i dit liv, som du kan reframe, og dermed blive opmærksom på, hvor heldig du (også) er?



Hvad siger kusisterne

“Videokurser via MyOnlineNLP har været en givende oplevelse, som jeg stærkt kan anbefale til de, der ønsker at lære og udvikle sig trods en travl hverdag.”

Pia Maria Vørts, 42. alenemor til 2, konsulent hos Deloitte

Citat fra Janes video om reframing

“Jeg vil her tilbyde dig et værktøj, som hjælper dig med at blive opmærksom på, hvad det er, du går og siger til dig selv, og om det eventuelt kan siges på en anden måde, om der kan trækkes noget andet energi, noget bedre energi, noget mere power ud af det, end tilfældet er i dag. Det værktøj, det kalder vi ”reframing”.

Reframing er, som du kan høre, et engelsk ord, og det betyder at sætte en anden ramme omkring. Og det at reframer gør, at vi får muligheden for at se tingene i et større, bredere perspektiv. At vi får muligheden for at se nogle andre muligheder end dem, der sådan lige umiddelbart ligger til os.”

Klik her for at se Jane's video om reframing

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

