

قدرات غير محدودة



دورة في البرمجة اللغوية العصبية

المدربان:

ساينتسي تيجالينجي

متخصص في البرمجة اللغوية العصبية

مدرب دولي معتمد في البرمجة اللغوية العصبية

و

مارليس تيجاليني

متخصصة في البرمجة اللغوية العصبية

مدربة في مشروع مناهضة العنف

مدربة في برنامج بدائل العنف المجتمعي العالمي AVP

الموقع الإلكتروني: www.wiempower.nl

المحتويات

- 4 الاختيار الصحيح للمشاركة في هذه الدورة التمرينية- قدرات غير محدودة.
- 5 (1) تمرين: أهداف هذه الدورة.....
- 5 كيف تطور هدفا جيدا.....
- 5 (2) تمرين: ما هو هدفك من دورة البرمجة اللغوية العصبية " قدراتك غير المحدودة ".....
- 6 1. ما هي البرمجة اللغوية العصبية؟.....
- 7 2. أسئلة الحياة الثلاثة.....
- 7 (3) تمرين: أسئلة الحياة الثلاثة.....
- 8 3. من هم؟.....
- 10 4. الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية.....
- 11 (4) تمرين: العقل والجسد.....
- 14 (5) تمرين: الافتراضات الثلاثة المسبقة.....
- 15 (6) تمرين: من الاعتراف إلى الاحترام.....
- 16 5. النظرة الحسية الحادة (النظرة الثاقبة).....
- 16 (7) تمرين: ماذا تحذف حواسنا؟.....
- 16 (8) تمرين: النظرة الحسية الحادة.....
- 17 (9) تمرين: ما هي المعلومات التي نحتاجها حقاً؟.....
- 18 (10) تمرين: ما هو تأثير التعميمات المطبوعة في أذهاننا؟.....
- 18 (11) تمرين: حواسك تخدعك.....
- 19 (12) تمرين: كم رجلاً لهذا الفيل؟.....
- 19 (13) تمرين: ملاحظة أم تفسير.....
- 20 (14) تمرين: ملاحظة باستخدام الحواس ام تفسير؟.....
- 21 (15) تمرين: المعايير البصرية.....
- 22 (16) تمرين: نظرة عامة أم تفصيلية؟.....
- 23 (17) تمرين: كيف تصبح واعياً لتناسق الأنغام.....
- 23 (18) تمرين: تمييز تناسق الأنغام.....
- 23 (19) تمرين: ملاحظة الاختلافات بين الأصوات.....
- 24 (20) تمرين: ملاحظة تعابير الوجه.....
- 25 6. نموذج التواصل في البرمجة اللغوية العصبية.....
- 25 (21) تمرين: وسائل التواصل الحديثة.....
- 26 (22) تمرين: تمثيلك الداخلي رقم (1).....
- 28 (23) تمرين: تمثيلك الداخلي رقم (2).....
- 31 7. الخريطة ليست هي المنطقة.....
- 32 8. المستويات العصبية.....
- 33 (24) تمرين: المستويات العصبية.....
- 35 8. العقل الواعي و اللاواعي.....
- 36 (25) تمرين: اقرأ التسلسل التالي للأرقام ثم قم بتغطيتها بعد 15 ثانية.....
- 37 9. خطوات التعلم الأربعة.....
- 38 ما هي خطوات التعلم الأربعة؟.....
- 39 (26) تمرين: إسداء المديح والإطراء.....
- 40 (27) تمرين: عملية التعلم ذات الأربع خطوات.....
- 41 (28) تمرين: أهم معلم.....
- 41 10. الأربع إفتراضات المسبقة الأساسية.....
- 41 1. كل التعلم والسلوك هم عمل غير واع.....
- 42 2. على جانب السبب أم على جانب النتيجة.....
- 42 (29) تمرين: السبب والنتيجة.....
- 43 3. المعتقدات المحفزة التي تقود إلى النجاح.....
- 43 (30) تمرين: المعتقدات والقناعات المحفزة.....
- 43 المعتقدات المحفزة والمحددة.....
- 43 (31) تمرين: من ضعف الاعتقاد إلى تعزيز القناعة.....
- 43 هذا صعب ← هذا ليس سهل الآن.....
- 44 (32) تمرين: بناء المعتقدات المحفزة والمقوية.....

46	4. الجهاز المركزي العصبي لا يستطيع تخزين النفي.
46	(33) تمرين: الفيل الصغير.
47	11. نموذج شظيرة التغذية الراجعة.
47	(34) تمرين: شظيرة التغذية الراجعة.
48	12. التوافق والألفة.
52	(35) تمرين: عدم التطابق وخلق الألفة.
52	(36) تمرين: قوة "نعم ولكن".
53	المجاراة والقيادة.
53	(37) تمرين: المجاراة والقيادة.
53	الألفة مع نفسك.
53	(36) تمرين: الألفة.
54	13. أنظمة التمثيل.
55	(38) تمرين: إختبار أنظمة التمثيل المفضلة.
58	(39) تمرين: الكلمات ذات الدلالة.
59	(40) تمرين: الكلمات ذات الدلالة 2.
61	(41) تمرين: طور نظام التمثيل الأضعف لديك.
62	14. الإرساء.
65	(42) تمرين: دائرة التميز: عملية الإرساء الذاتي في البرمجة اللغوية العصبية.
67	15. داخل الصندوق..... خارج الصندوق.
68	17. اللغة.
68	(43) تمرين: الأهمية أم الإمكانية.
70	16. التدرج اللغوي.
72	(44) تمرين: استخدام التدرج.
74	17. نموذج ميتا.
75	(45) تمرين: جعل المشكلة أصغر.
76	18. نموذج ميلتون.
77	(46) تمرين: لغة ميلتون 1.
78	(47) تمرين: لغة ميلتون 2.
79	(48) تمرين: وضع نعم.
80	19. التواصل السلمي اللاعنف.
81	(49) تمرين: تمعن في الخطوات.
82	المشاعر التي تشعر بها عندما لا تلبي إحتياجاتك.
84	20. إعادة التأطير.
85	ماذا طلبت من الحياة.
86	(50) تمرين: ماذا تشاهد؟
86	(51) تمرين: إعادة التأطير "جزر ذات الخطوط العريضة.
87	حول إعادة التأطير.
89	(52) تمرين: مع التأطير.
90	(53) تمرين: وظائف الإدراك الحسي.
92	21. قراءات حول البرمجة اللغوية العصبية.
92	كتب.
92	مواقع إنترنت.
93	22. إقتباسات.

اختيار موفق وجيد للمشاركة في الدورة التدريبية قدرات غير محدودة

قدرات غير محدودة هو عنوان الدورة التمرينية في البرمجة اللغوية العصبية (NLP). كم جميل ان تستبدل الشكوك حول نفسك لتحل محلها الثقة بالنفس؟

هل تريد أن تتمتع بالاستقرار الذي يتمتع به الناجحون؟
هل تريد أن تشعر بالسعادة من جراء التخلص من الشعور بالخوف، التخلص من الشكوك والافكار السلبية التي تنتابك من وقت لآخر بسبب احداث غير سعيدة، على سبيل المثال؟ هل تريد أن تغير كل هذا الى شعور بالرضى والراحة مع العلم ان هذا كله هو تجربة تعليمية مهمة جدا؟
هل ترغب في تكون شبكة علاقات في حياتك الشخصية أو العمل الخاص بك بسهولة أكبر؟ هل تريد أن تعطي نفسك وشريكك في المحادثة شعورا بالرضا عن محادثتك؟

سنتعلم كل هذا والعديد من الوسائل الأخرى في هذا البرنامج التمريني الأساسي البرمجة اللغوية العصبية.

سيعترف كثير من الناس بهذا: أنت لست ناجحا كما كنت تتمنى، تبدو لك الأمور كما لو أنك تقع في نفس المأزق كل مرة. لا يوجد لديك أي فكرة عن كيفية حدوث ذلك وما هو الشيء الأفضل الذي يمكن أن تفعله. أو أنك تريد أن تخبر صديقا جيدا أمرا مهما لديك ولكنك لا تستطيع أن تعبر له عن ذلك أو توصل له الفكرة. أحيانا، وعندما تتحدث إلى شخص ما، فإنك قد تسمع بعض الكلمات التي تذكرك بحادث مؤلم في الماضي، وفجأة وبسبب ذلك فإن هذه الذكريات تحجبك عن اكمال المحادثة. لم نتعلم في المدرسة كيف نتحدث ونتواصل مع الغير أو حتى مع أنفسنا.

هذه الدورة الأساسية في البرمجة اللغوية العصبية هي حول هذا كله: كيف نتواصل بشكل أفضل؟ كيف يمكنك التواصل بشكل نُفهم به كما تريد؟ كيف يمكنك الوصول بشكل فعلى الى ما تريد في حياتك؟ كيف تصبح ناجحا في حياتك الخاصة والعملية وفي مجتمعك؟

البرمجة اللغوية العصبية هي أشبه ما تكون بدليل لعقلك وافكارك وحواسك. لا تعنى البرمجة اللغوية العصبية بمضمون الرسالة وانما تعني بتركيبة التواصل لديك. تجعلك البرمجة اللغوية العصبية واعيا أكثر لأنماط وعمليات اللاوعي لديك.

في هذه الدورة التمرينية سوف ترى وتسمع وتشعر بالتواصل. سوف تتعلم كيف تستخدم أفضل وانجع وسائل الاتصال. هذه هي الوسائل التي سوف تطبقها بشكل مباشر في حياتك اليومية. ما تتعلمه اليوم هو ما تستطيع تطبيقه اليوم أيضا. سوف تتعلم بعض النظريات والتي تعطيك الفهم اللازم لمنطق البرمجة اللغوية العصبية ولكنك، وفي نفس الوقت، سوف تقوم بممارسة هذه النظريات بشكل كامل في وضع آمن.

تساعدك البرمجة اللغوية العصبية على ابقاء قدراتك العقلية قوية حتى في ظروف الإنشغال بأشياء أخرى.

لا تعني البرمجة اللغوية العصبية أنه عليك ان تستخدم طرقا معينة أو عليك أن تفعل شيئا معينا بهذه الطريقة أو تلك. من خلال البرمجة اللغوية العصبية سيكون لديك خيارات عديدة وطرقا وأساليب افضل وأكثر فاعلية وستختار ما يناسبك وما تجده الأفضل والأكثر فاعلية لديك. تجعل البرمجة اللغوية العصبية المفاهيم عن الكيفية التي تفعل بها ما تفعله أكثر وضوحا. إن السؤال الذي تسأله البرمجة اللغوية العصبية دائما هو: هل هذا فعّال؟

ما الذي ترغب بالقيام به في الفترة القادمة والذي يشعرك بأنك سعيدا حقا؟

نحن بصدد النظر في استراتيجيات لأناس ناجحون مثل نيلسون مانديلا والأم تيريزا والقس بيير ومارتن لوتر كينغ وغيرهم. سيدرب المشاركون في هذه الدورة على تقنيات مثل الرسو وإعادة صياغة وتطوير وتعزيز القناعات. سوف تجرب ما تعنيه قوة "علاقة". سوف تتعلم كيف تساعدك إذا كنت على وعي بالأربع خطوات لعملية التعلم. سوف تتعلم استخدام اللغة المحفزة واللغة التي تقربك من الواقع. سوف يكون هناك الكثير من الامكانيات للعمل مع الخبرات الخاصة بك وفي جو آمن يتم فيه تبادل الأفكار والمشاعر إذا كنت ترغب في القيام بذلك.

المدرّب Sytse Tjallingii هو مدرّب البرمجة اللغوية العصبية وهو خبير معتمد دوليا ومعلم ومدرّب متقاعد في جامعة Windesheim للتعليم المحترف في Zwolle في هولندا. والمدرّبة Marlies Tjallingii هي مدرّبة في البرمجة اللغوية العصبية ومحاضرة متقاعدة -التواصل بين الثقافات في جامعة Windesheim للتعليم المحترف كما أنها أستاذة مستشارة.

1) تمرين: أهداف هذه الدورة التدريبية

أشرح في بضع جمل موقفا محددا اعتقدت انه كان بالأحرى أن يتم التواصل معك بطريقة أخرى أفضل

متى حدث ذلك؟

أين؟

من كان هناك؟

ماذا قلت؟

ماذا فعل الشخص الآخر؟

ماذا شاهدت؟

ماذا اعتقدت؟

ماذا سمعت؟

ماذا شعرت؟

مالذي كنت ستفعله بشكل مختلف؟

كيف تصيغ هدفا جيدا

استخدم مصطلحات ايجابية (تجنب " لا " أو أدوات النفي الأخرى)

تخيل أنك حققت هذا الهدف بالفعل وتعرف ما هو بالضبط.

اتخذ اجراءات بشأن المبادرة الخاصة باتخاذ الخطوات التالية : أريد ذلك، أنا سأعمل ذلك (بدلا من "لا بد لي من القيام بذلك أو يجب أن أفعل ذلك").

أعط وصفا حسيا محددًا لأهدافك والخطوات اللازمة من أجل الوصول الى النتيجة المرجوة .

الإهامام ببيئة الهدف ، والتي تعني أن تشمل مجمل العلاقة ما بين الشخص وبيئته (الاجتماعية والفيزيائية) كن مبدعا وفكر بأكثر من خيار لتحقيق هدفك .

الخطوة الأولى لتحقيق الهدف هو أن يكون محددًا وعمليا.

كن مرنا ؛ وسع امكانياتك وفرصك للاختيار.

ماذا تعني الموارد ، ما هو وقت التخطيط ، ما هي الظروف التي تريد تنظيمها؟

فكر بهدفك للمرة الثانية. لاحظ ما الذي قد تغير.

(2) تمرين: ما هو هدفك من المشاركة فيدورة البرمجة اللغوية العصبية "قدراتك غير المحدودة" ؟

ما هي البرمجة اللغوية العصبية؟

البرمجة اللغوية العصبية هي:

البرمجة اللغوية العصبية هي مجموعة من الأدوات الفعالة لتغيير نفسك وطرق الاتصال والتواصل التي تتبعها.

قدرات غير محدودة- الاساسيات في البرمجة اللغوية العصبية الصفحة 5

بدأت البرمجة اللغوية العصبية في الولايات المتحدة الأمريكية في أوائل عام 1970. من خلال البحث الذي أجراه كل من ريتشارد باندلر وجون غريندر، فقد توصل كلاهما إلى بنية الاتصالات والتغيير. ووجد الباحثان أن كل من اللغة وعلم النفس العصبي وعلم التحكم الآلي تشكل الأساس للاتصال والتغيير، وقد أعطوا اسم البرمجة اللغوية العصبية لهذه التقنية الجديدة.

قام العالمان في البداية بتمرين والهام العديد من علماء النفس والأطباء النفسيين والعاملين في مجال المساعدات. وكثير منهم الآن يستخدمون تقنيات البرمجة اللغوية العصبية أثناء ممارسة عملهم. تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية في الوقت الحاضر، كما في كثير من المجالات كالأعمال التجارية والإدارة والتسويق وإدارة الموارد البشرية والتعليم وتمرين المعلمين والتمرين وفي نمو الشخصية.

إن البرمجة اسم اللغوية العصبية هي محاولة لوصف موجز لهذا العدد الهائل من الأفكار والمهارات الناجحة.

تشير كلمة "العصبية" إلى كيفية عمل وتفاعل الحواس والعقل والجسم وكيفية تحديد الاختيارات لإعطاء المزيد من الاهتمام لتقوية الأفكار والأفكار الإيجابية حول الناس من حولك.



أما كلمة "لغوية" (هي اللسان أو اللغة) فتشير إلى نظرة ثابتة على تفكير الشخص والتي يمكن الحصول عليها عن طريق الاهتمام الدقيق لكيفية استخدامه/ها للغة، بما في ذلك لغة الجسد والألوان.

كما تشير كلمة لغوية إلى الاحتمالات لديك لاستخدام لغة إيجابية والاتصال أسهل مع الآخرين ممن لديهم أفكار مختلفة.

تشير البرمجة إلى احتمالات التغيير في التفكير وأنماط سلوكية أو "البرامج" التي تستخدمها في حياتك اليومية. كما تشير إلى إمكانية تغيير سلوكك من أجل جعله أكثر انسجاماً مع الهوية الحقيقية ومهمتك في الحياة.

هي عبارة عن مجموعة من مهارات الاتصال والتي يمكنك استخدامها لتحسين تواصلك مع نفسك ومع الناس من حولك.

أما بالنسبة لتفسيرات أخرى للبرمجة اللغوية العصبية فقد تكون: لا سلبية بعد الآن، أو التخطيط لحياة جديدة. شاع اسم البرمجة اللغوية العصبية في جميع أنحاء لأكثر من 30 عاماً، كما أنه يختصر عادة إلى البرمجة اللغوية العصبية بالاحرف الأولى بالإنجليزية NLP.

يمكن القول أن البرمجة اللغوية العصبية أصبحت ناجحة ليس بسبب العنوان ولكن رغماً عنه. ودعونا نواجه الأمر - إذا كان هناك شيء من هذا القبيل اسم غريب يمكن أن يصبح له كل هذه الشعبية، يجب أن يكون هناك شيء جيد في ذلك، لأن العنوان لوحد لا يفضل على الإطلاق!

2. أسئلة الحياة الثلاثة

(من أنطوني روبرنز)

- أ. ما الذي تركز عليه؟
- ب. أي معنى تعطيه؟
- ت. ماذا تفعل؟

(3) تمرين: أسئلة الحياة الثلاثة

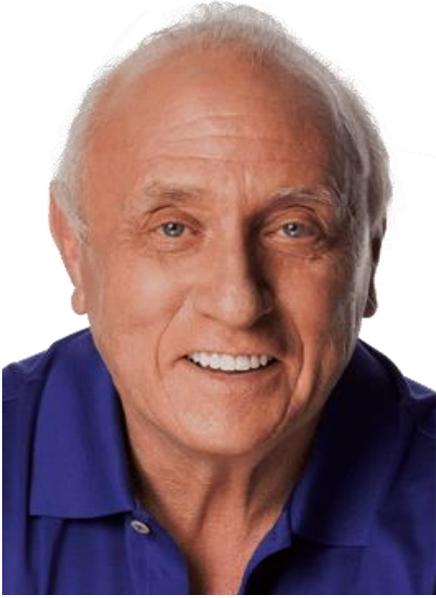
فكر بثلاث أشياء/ مواضيع في حياتك

1. التركيز
حياتك
2. المعنى الذي أعطيه
3. الاجراء الذي أريد أن أتخذه

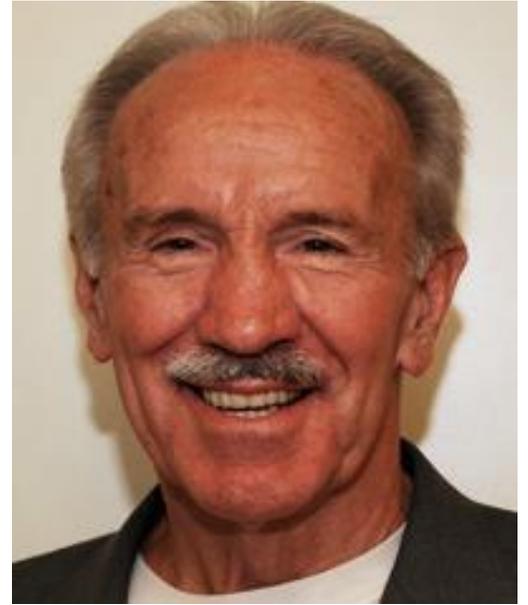
إذا استطعت أن تركز على الأفكار الداعمة فإنك ستصبح أنجح بكثير....

3. من هم؟

مبتكرو علم البرمجة اللغوية العصبية باندلر وجغرندر.
أشخاص لهم أهمية في البرمجة اللغوية العصبية: ميلتون اريكسون، فرجينيا ساتير، جريجوري باتيسون، فريتز بيرلز، ألفريد كروزبسكي، إيفان بترفيتش بافلوف.



ريتشارد باندلر
معالج الجشطات



جون غريندر
بروفيسور في علم اللغويات

ريتشارد وين باندلر (نيو جيرسي، الولايات المتحدة الأمريكية 24 فبراير 1950) هو المعالج الجشطات الأمريكي وباحث ومدرّب في موضوع البرمجة اللغوية العصبية. طور مع جون غريندر البرمجة اللغوية العصبية (NLP). ترعرع باندلر حتى في سانيفيل، كاليفورنيا، وهي ما تعرف الآن وادي السيليكون. بدأ دراسته في الرياضيات حصل في النهاية على درجة البكالوريوس في الفلسفة وعلم النفس (1973) في جامعة كاليفورنيا، سانتا كروز (UCSC)، وماجستير (1975) في علم النفس في كلية لون ماونتين في سان فرانسيسكو.

جون توماس غريندر (ديترويت ميتشيغان، 10 يناير، 1940) هو أستاذ وباحث في الاصطلاح اللغوي الأمريكي. درس غريندر في بداية الستينات علم إصلاح اللغة في جامعة كاليفورنيا، سانتا كروز (UCSC). حيث أكمل هناك في وقت لاحق في مسيرته الأكاديمية، حيث اشتغل على قواعد اللغة التحويلي لنعوم تشومسكي، وتخصص في "بناء وتركيب الجملة".

في نهاية الستينات، عاد غريندر مجددا الى الجامعة لدراسة اللغة وفي عام 1972 تخرج من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو في أطروحة "ظاهرة الحذف في اللغة الإنجليزية". في بداية السبعينات عمل جريندر في مختبر جورج أ. ميلر في جامعة روكفلر في مدينة نيويورك حيث تم تعيينه أستاذ مساعد في اللغويات في UCSC.

في عام 1972 اقترب منه من قبل الطالب في علم النفس ريتشارد باندلر، الذي كان يعمل مع قيادة علم النفس الجشطات من أجل المشاركة كمشرف. استغرق باندلر الكثير من الوقت في كتابة تسجيلات فريتز بيرلز، واحد من مؤسسي علم النفس الجشطات، وأيضاً من عائلة فرجينيا ساتير، معالج نفسي العائلة. بينما كان يدرس علم النفس، تعلم علم الجشطات. ثم بدأوا معاً دراسة التواصل غير اللفظي. وكان أول كتاب لهما "هيكل السحر" The structure of Magic



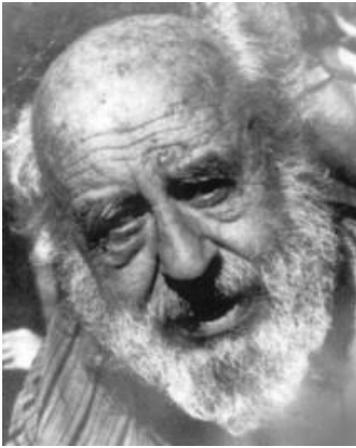
ملتون اريكسون
طبيب نفساني ناجح وأخصائي تنويم
مغناطيسي



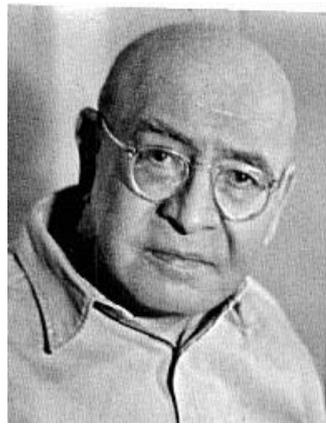
فرجينيا ساتير
مرشدة عائلية مشهورة



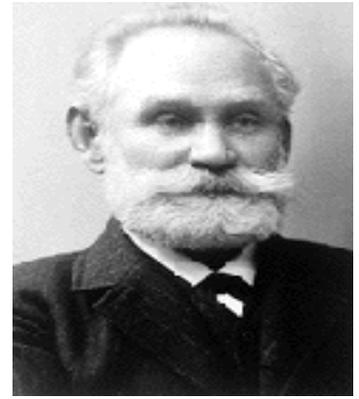
غريغوري بييتسون
عالم أحياء، طبيب نفساني، أخصائي علم
الإنسان و أخصائي علم التحكم الألي



فريتز بيلز
أب العلاج الجشطالتي



ألفرد كورزيبسكي
أستاذ اللغويات وعلم الدلالات



إيفان بتروفيتش
مؤسس فكرة رد الفعل

على ماذا تدور فكرة البرمجة اللغوية العصبية؟

لكل شخص هوية عند الولادة. وعلى ما يبدو فإن هذه الهوية ليست ناضجة، ولكنها تتطور وتنمو من خلال ما نقوم به في حياتنا الشخصية واستمرارنا في حوض التجارب. إن كل شخص يتلقى تجاربه من خلال الحواس الخمس: يمكننا أن ننظر ونستمع ونشعر ونتذوق ونشم. تظهر أحيانا الحاسة السادسة، وفي بعض الأحيان فإن واحدة أو أكثر من الحواس قد تكون معدومة أو غير متطورة. وعلى هذا فإننا نكتسب ونعالج الخبرات في الحياة من خلال ثلاث قنوات: البصرية والسمعية والحسية.

6. أسئلة الحياة الثلاثة:

هذه الأسئلة الثلاثة مأخوذة من توني روبنز في كتابه الشهير "قوتك غير المحدودة".
توني روبينز مدرب ومتحدث وكاتب أمريكي في البرمجة اللغوية العصبية. قام روبينز بتدريب العديد من قادة العالم مثل ميخائيل جورباتشوف والأميرة ديانا وجورج بوش وبيل كلينتون. في كتابه الجديد: "خطوة إلى عظمتك"، يقدم المزيد من الأمثلة والنصائح لتحقيق النجاح في حياتك.
السؤال الأول في الحياة: ما الذي تركز عليه؟



Tony Robbins



يعلم الجميع أن الظاهرة التي تركز عليها تصبح أكبر ، تتعزز لديك القليل من الصداق ، لكنك تحصل على زيارة من صديق لطيف ، فأنت الآن تفكر بشكل أساسي في الزيارة الجميلة تشعر وكأنك لا تفعل الأشياء بشكل جيد: هل تركز على الخطأ الذي يحدث؟ على ما يفعله الآخر "خطأ"؟ على ما تفعله بنفسك "خطأ"؟ ثم ستولي اهتمامًا خاصًا لما تفعله بشكل خاطئ

هل تركز على نصف الكوب الفارغ أم على النصف الممتلئ؟

أو إذا قلت لنفسك: الفشل ليس مجرد ردود فعل ، فسترى المزيد والمزيد من الفرص للتعلم وزيادة سعادتك هل تركز على موقف أم على عملية التغيير؟ هل تركز على الفرح في حياتك ، على الخير في الآخر ، على النية الإيجابية للآخر؟ كلما زاد اهتمامك بهذا ، أصبح أقوى! كلما استمتعت ، تقدر ، وتحترم نفسك والآخر

بمجرد أن يكون لدينا اعتقاد معين ، فمن المرجح أن نرى الحجج والحقائق التي تؤكد هذا الاعتقاد. يمكننا استخدام هذا لخلق السعادة في حياتنا ، والشعور بالقوة وإيجاد الفرص لتحسين وضعنا

ركز على التنفس

1. الآن ركز على اللحظات في حياتك عندما شعرت بضغط شديد .
ركز على شعورك في هذه اللحظات

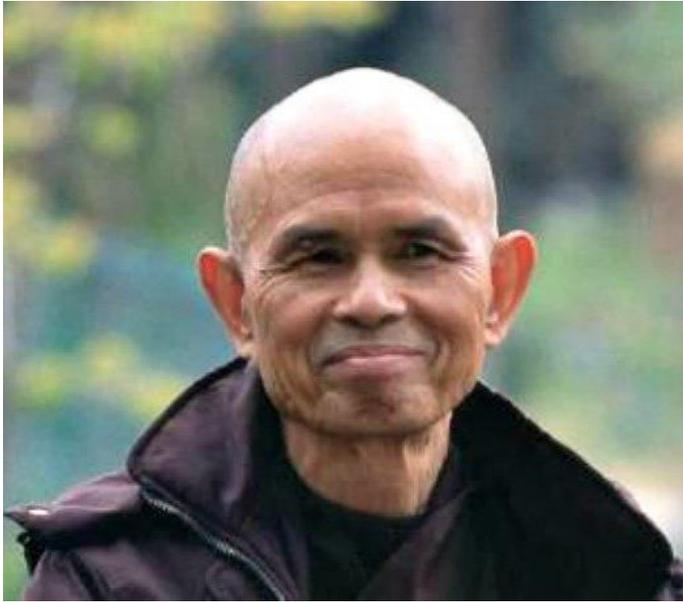
2. ركز على تنفسك لمدة دقيقتين. أثناء الشهيق والزفير ، فكر في الآيات التالية. هذا تمرين لليقظة من الراهب البوذي تيش نجات هان:

أنا أتنفس وأعلم أنني أتنفس
أنا أتنفس وأعلم أنني أتنفس

كلما تعمق شهيق ،
زفير بلدي يتباطأ

أنا أتنفس وأهدأ جسدي ،
أنا أزر وأشعر بالراحة

أنا أتنفس وأبتسم ،
أنا أزر وأترك



Tich Nhat Hahn

في المنزل في الوقت الحاضر ،
أعلم أن هذه لحظة رائعة

3. ركز على اللحظات العصبية التي بدأنا بها. ركز الآن على الشعور الذي أتى من التركيز على الأنفاس هنا والآن. ما هو الفرق؟ ما هي قيمة الاختيار الذي تقوم به والذي تركز عليه بوعي في حياتك؟

أين تريد أن تذهب
للتركيز
في حياتك؟

أو؟

سؤال الحياة الثانية: ما المعنى الذي تعطيه إياه؟ الأحداث ليس لها معنى موضوعي. نعطيها معناها بناءً على تجاربنا واحتياجاتنا وأهدافنا. هل الكوب نصف ممتلئ أم نصف فارغ؟ انظر على سبيل المثال "دورة في

المعجزات" <https://>

https://en.wikipedia.org/wiki/A_Course_in_Miracles

قدرات غير محدودة- الاساسيات في البرمجة اللغوية العصبية الصفحة 10



المركيز على تجنب الألم أو الحزن؟

أم المركيز على الحصول على المتعة أو

إذا كانت هناك أشياء قذرة بداخلها وكنت سعيدًا لأن الكثير قد خرج بالفعل ، فستقول إنها نصف فارغة. ولكن إذا كانت لذيذة وتنتلح لشربها ، فمن المرجح أن تقول إنها لا تزال نصف ممتلئة
إذا كان لديك كلب لطيف وأخبرك أحدهم عن كلب ، فستكون أكثر ميلاً للتفكير في كلب لطيف. إذا كانت لديك تجربة غير سارة مع كلب ، فستكون أكثر ميلاً للتفكير في كلب غير سار. غالبًا ما يرتبط إعطاء المعنى بالمعنى السلبي بالأحكام. نوضح ذلك بمزيد من التفصيل في القطعة "في المنزل واصطحب دليلك معك OMA" اترك

ممارسة

على اليمين ترى الصورة رقم 1 لكلب. ما المعنى الذي تعطيه لهذه الصورة؟
على اليمين ترى الصورة رقم 2 لكلب آخر. ما المعنى الذي تعطيه لهذه الصورة؟
ما هو الفرق في المعنى الذي تعطيه لهاتين الصورتين؟
ما سبب تنسب هذا الاختلاف إليه؟

إن تمثيلنا الداخلي (انظر نموذج الاتصال في البرمجة اللغوية العصبية) الذي نصنعه هو الذي يحدد المعنى الذي نعطيه للحدث



لم أ فعل ذلك أبدًا
لذا أعتقد أنني
أستطيع! جنان ذات
الجورب الطويل

PIPPi LANGKOUS

غالبًا ما يمنحنا الحكم من رؤية الواقع من زوايا مختلفة

، لكن التمثيلات الداخلية المختلفة لنفس
الشخص أو الحدث تجعلك مرئًا وتجعل
التواصل مع الجميع أسهل
لذا فالحكم جيد ، لكن اكتشف عدد
الأحكام المختلفة الممكنة
سؤال الحياة الثالث: ماذا تفعل؟

في النهاية ، أهم شيء في حياتك هو: ماذا تفعل؟ بعد كل شيء ، هذا هو ما يحدد كيف سيكون رد فعل الآخرين تجاهك ، وما تقوم بإنشائه
سوف تحصد ما تزرعه ، لذلك يجب أن تزرع ، ويفضل الزهور الجميلة ، المحاصيل الثمينة التي تنتج ثمارًا لذيذة

..... إذا كنت تفعل ما كنت تفعله دائمًا ،
ستحصل أيضًا على ما تحصل عليه دائمًا
!لذا افعلها بطريقة مختلفة

تمرين: أسئلة الحياة الثلاثة في حياتك الشخصية

كيف يمكنك أن تكون أكثر نجاحًا إذا كنت قادرًا على التركيز على تعزيز الأفكار؟
اكتب لنفسك ما هو تركيزك ، وما المعنى الذي تقدمه وماذا تفعل به
ثم شارك هذا مع واحد أو اثنين آخرين



1 تركيزي؟

2 المعنى الذي أعطيها ؟

3 ماذا أ فعل به؟ 3

4. الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية

تستند البرمجة اللغوية العصبية على الخبرة العملية بدلا من النظريات الأكاديمية. تم اقتباس بعض الافتراضات المسبقة الفريدة في البرمجة اللغوية العصبية من الدلالة العامة وعلم التحكم الآلي، وهي مفيدة للغاية باعتبارها دليلا على الفكرة من وراء البرمجة اللغوية العصبية بشكل عام. ولاننا نعبر العادة في جملة واحدة، فقد يساء فهمها كونها غامضة أو مثالية. تعمل الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية من أجلك إذا وثقت بها ، فهي ليست صح أو خطأ.

إليك بعض الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية:

1. احترام نموذج شخص آخر من العالم ونفسك.
2. معنى اتصالك " مخاطبتك " هو الاستجابة التي تحصل عليها " رد الفعل ".
3. العقل والجسم جزء من نظام واحد لا يمكن فصلهما .
4. الخريطة ليست هي كل المنطقة (أي أن ما تراه لا يعبر عن كل الحقيقة)
5. أهم المعلومات عن الآخرين هي سلوكهم.
6. السلوك يتجه دائما نحو التكيف والسلوك الفعلي هو الأفضل .
7. توجد نية ايجابية وراء كل سلوك .
8. سلوك الشخص لا يمثل الشخص نفسه، لذلك تقبل الآخر حينئذ يمكن أن تغير في سلوكه أو سلوكها.
9. كل شخص يملك المصادر التي يحتاجها أو تحتاجها.
10. أنا أتحكم في عقلي بالتالي فإنني أتحكم بالنتائج.
11. الشخص الذي لديه أكبر عدد من الخيارات في موقف ما، من المرجح أن يحصل على أفضل النتائج .
12. ليس هناك فشل ولكن تغذية مرتجعة .
13. مقاومة الشخص الذي تحاول التواصل معه إشارة على نقص الألفة (الوثام).
14. التغيير يخلق التغيير .
15. لا تستطيع إلا أن تتواصل.
16. ينبغي لجميع الاجراءات أن تعمل على توسيع الامكانيات للحصول على خيارات متعددة .
17. تقبل الواقع كما هو . (قد تكون الخطوة الأولى قبل رقم 1)

شرح الافتراضات المسبقة

1. احترام رؤية الشخص الآخر للعالم

التعليق: التواصل الناجح لا يتم من خلال احترام رؤية الشخص الآخر للعالم كما يراه. على سبيل المثال، لكل منا تعريفه الخاص لما يمثله العالم له اعتمادا على تجربته الشخصية. أمثلة جيدة للأشخاص الذين حققوا نجاحات كبيرة باحترام رؤية الآخرين للعالم: نيلسون مانديلا، المهاتما غاندي، ومارتن لوثر كينغ.

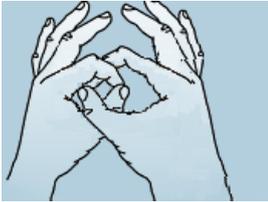
2. معنى التواصل/الاتصال هو الإجابة التي تتلقاها

التعليق: ومعنى ذلك هو أن الناس سوف ترد عليك بناء على ما يعتقدون قصدك، وقد يكون تفسيرهم لقصدك دقيقا أو غير دقيق. (يرجى ملاحظة "الاتصال" هو رسالة "كاملة" - وليس فقط ما قلته ولكن أيضا كل من الإشارات المصاحبة غير اللفظية). القيمة الحقيقية لهذه الفرضية هو أنه إذا أردت أن يفهم الناس كل ما تقوله ويردوا عليك بشكل مناسب وصحيح عليك أن تتكلم معهم بشكل حوارى لا أن تلقى عليهم آراءك. وهذا يعني أنه علينا أن نصغي لردود الأشخاص الآخرين على ما نقوله وملاءمة الحوار والحديث بناء على ذلك دون أن نعتمد فقط على فرضية أنهم سيفهمون ما نقصده.

3. عقلك وجسمك هما جزء من نفس النظام، لا يمكن فصلهما

التعليق: إن الفكرة القائلة على أن الجسم والدماغ/العقل هما كيانان منفصلتان قد تم تطويرها من خلال مهنة الطب ما بين الأعوام 1930 و1940. إذا كان هناك أي مشكلة في جسدك- من الشهقة إلى السرطان الخبيث- فإن الحل الوحيد هو المعالجة الطبية/الفيزيائية. وعلى الرغم من أهميتها (حرفيا) على رأس الجهاز العصبي المركزي، فإن تأثير الدماغ/العقل يتوقف عند الرقبة. المفارقة هنا أن هذه الفكرة جاءت في نفس الوقت الذي أثبت فيه علم الدلالة العامة فكرة أن للنشاط العقلي علاقة مباشرة مع النشاط الفسيولوجي. فقد ثبت في العقدين الماضيين بما لا يدع للشك أن النظام المناعي، على سبيل المثال، يرتبط ارتباطا وثيقا مع نشاط الدماغ بحيث أن الإجهاد العقلي يمكن أن يمنع/أو يؤثر سلبا على أداء جهاز المناعة وبالتالي يؤدي إلى انخفاض في مستوى الصحة الجسدية العامة.

(4) تمرين: الجسم والعقل



قم بتشكيل حلقة بواسطة السبابة وإبهام يدك اليسرى
قم بتشكيل حلقة بسلسلة من خلال وصل سبابة وإبهام اليد اليمنى بالحلقة الأولى
. تصبح الحلقتان مترابطتان بإحكام بحيث يتم تفكيكهم بسحب إحدى اليدين.
فكر بموقف غير سار ، قصة مثيرة مروعة ؛ ثم قم بسحب الحلقة بشدة لكسرهما.
ما مقدار القوة التي تحتاجها ؟
فكر بموقف مفرح ناجح ، ثم قم بسحب الحلقة مرة ثانية. ما هو الفرق الذي لاحظته ؟

4. الخريطة ليست هي كل المنطقة

التعليق: هذه هي أهم الفرضيات المسبقة في البرمجة اللغوية العصبية. وضعت هذه الفرضية من قبل ألفريد كورزبسكي، مؤسس علم الدلالة العامة. عبارات بسيطة جدا، فهي تعني أننا نكون دائما بعيدين قليلا عن "الواقع". نقوم ببعض الأحيان برسم الخرائط. ولكن هذه الخرائط التي نرسمها لا تمثل في الواقع المكان الذي تصوره. وعلى هذا، فنحن بحاجة إلى أن نكون متجاوبون لما يحدث من حولنا في الواقع بدلا من الشكوى من أن الأمور ليست "كما يجب أن تكون".
وبالمثل، نحن بحاجة إلى فهم أن الكلمات التي ليست سوى نوع من الاختزال للأشياء التي تصفها. لفهم ما نعنيه هنا، فإن كل ما عليك فعله هو مجرد إلقاء نظرة على الكلمات الموجودة على أي ورقة شيك. ماذا تعني بالضبط "يُدفع لحاملها"؟
ما هو شكل الباوند أو الدولار الحقيقي والتي تميزه عن قطعة نقد أو ورقة نقدية تمثل قيمة مالية؟

إن أي استعارة لغوية دلالية لا تمثل بالضرورة ما تصوره. لا تصف الكلمات- بشكل حقيقي وواقعي، الأشياء التي تشرحها كما أن الرموز لا تشكل الأشياء التي تمثلها في الحقيقة، كما أن تمثيلك الداخلي ليش بالضرورة هو الحقيقة. أنظر نموذج البرمجة اللغوية العصبية.

5. أهم المعلومات حول الأشخاص هي سلوكهم

التعليق: لتكون فعالاً في عملية الاتصال مع شخص آخر، ينبغي عليك ان تميز ما بين الشخصية والتصرف. إن تخلصك من نظرة الحكم على سلوك شخص ما سوف يقربك من الحقيقة وتساعدك على البدء في استراتيجيات التغيير.

6. سلوك قابل للتكيف والسلوك الفعلي هو الخيار الأفضل

التعليق: طريقة أخرى لطرح هذه الفكرة وهي إذا اعتمدنا على اتباع سلوك معين فذلك لأن هذا السلوك قد نجح بالفعل وأعطى النتيجة المرجوة. نميل إلى استخدام او اختيار، باللاوعي، كل التجارب والأفكار المتوفرة لدينا في تلك اللحظة. المشكلة هي أننا في كثير من الأحيان نستخدم نفس السلوك على الرغم من وعينا أنه لم يعد مناسباً. وعلى هذا، إذا قبلنا هذا قبل الافتراض، فإننا ندرك أيضاً أن الحل الأكثر فعالية هو إيجاد سلوك جيد وأكثر ملاءمة بدلاً من التمسك مطولاً، بسلوك قديم لا فائدة منه. (بمعنى إعادة تطبيق سلوك قديم بدلاً من التخلص منه)

7. توجد نية إيجابية وراء كل سلوك

التعليق: قد تبدو هذه الفرضية هي الأكثر إثارة للجدل في البرمجة اللغوية العصبية، نظراً لإمكانية التفسير الخاطئ. ما نقصده في الواقع هو أن وراء كل سلوك نية إيجابية، بقدر اهتمام الشخص بإظهار هذا السلوك. هذا لا يعني أن هذا السلوك هو أفضل خيار ممكن (من جهة نظر موضوعية)، كما أنه لا يعني أن لهذا السلوك فوائد إيجابية لأي شخص آخر. والمثال الكلاسيكي على ما يمكن أن نسميه النية المقلوبة/ المعكوسة هو سلوك المدير الذي يضغط على موظفيه ليحصل بالمقابل على شعور بالطمأنينة وذلك عن طريق استغلال الموظفين الذين يعملون تحت قيادته.

الحل لهذا النوع من السلوك غير اللائق هو إيجاد وسيلة أكثر قبولاً لتلبية هذه الرغبات. إذا نظرنا الى المثال السابق، فإنه من الممكن التفكير بطريقة لإعطاء المدير الشعور بالطمأنينة دون الضغط على موظفيه.

8. سلوك الشخص لا يمثل الشخص نفسه، تقبل الآخرين حينئذ يمكن أن تغير سلوكه/ها

التعليق: إذا قلت "أنت غبي"، فإن هذا يدل على مستوى هويتك. ولكن، إذا قلت أن سلوكك يمكن أن يكون أكثر فعالية، فإنك تشجع ذلك الشخص على التغيير.

9. كل شخص لديه كل الموارد التي يحتاجها

التعليق: هذه هي واحدة من الافتراضات المسبقة "المراوغة" لأنها لا تتطابق تماماً مع ما تستند إليه. ما قال إريكسون في الواقع هو أن لكل بالفعل كل الموارد التي يحتاجها ليكون قادراً على التعامل مع "مشكلة حالية". وهذا يعني، على مستوى ما فإن الشخص يعرف كيف تشكلت المشكلة ومن ثم فإنه يعرف كيف يجد الحل الملائم لهذه المشكلة وهذا يختلف تماماً عن قولنا أنه (بغض النظر عن قدراتنا ومواردنا) علينا إخراج أنفسنا من هذه الحالة.

حتى لو قبلنا الافتراض المسبق كما ينص بالعادة، فإنني أقترح أننا بحاجة إلى الاعتراف بمؤهلين اثنين والذي أدعوها ملازمة برادبري وهما:

من أجل استخدام الموارد يجب عليك :

- أن تعرف أن لديك موارد

- أن تعرف كيف تستخدمها

(وإن لم يكن بالضرورة في مستوى الوعي)

واسمحوا لي أن أوضح ما أعنيه من خلال الإشارة إلى مسألة كيف ينبغي أن يتعلم الأطفال. بعض الناس الذين يعتقدون بالرأي الذي يقول بأن لدينا بالفعل جميع الموارد التي نحتاج إليها، يرون أن يجب أن تعطى للأطفال حرية لمعرفة ما يريدون معرفته، وبالتالي وفي نهاية المطاف فإنهم سوف يتعلمون كل ما يحتاجون إلى معرفته. اتباع المذهب تقليدي يشيرون وبدقة تماماً، أن هذا النهج ببساطة غير مجدي حيث أنه يجب أن يكون التعليم منظم بعناية ومسيطر عليه بدقة.

يأخذ نهج ثالث، وهو أكثر قرباً للحقيقية، بعين الاعتبار جميع الأجزاء الثلاثة للفرضيات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية. لدى الأطفال جميع الموارد التي يحتاجون إليها من أجل تعلم فعال جداً. (إذا لم يكن كذلك، فكيف يتعلمون المشي والتحدث من دون أخذ

"دروس"؟
وأن عليهم أن يعرفوا أن لديهم هذه القدرة ...
يعرفوا كيف يستخدمونها.

وبعبارة أخرى، يحتاج الأطفال إلى المساعدة والتوجيه. التعليم، هو عملية حيوية وليس حدثاً ثابتاً.

أولاً وقبل كل شيء، فإن عليهم أن يتعلموا كيف يتعلموا. إن مجرد قرع الأدوات أمامهم وتوقع منهم أن يعرفوا كيف يستخدمون هذه الأدوات لهو ضرب من الفشل ولن يؤدي إلى أن نتيجة فعالة وناجحة. كما أن الكثير من السيطرة والهيكلية في التعليم يحول التعليم إلى عمل روتيني ممل. وانظروا إلى ما يحدث بعد ذلك!

10. أنا أتحكم بعقلي وبالتالي فإنني أتحكم بالنتائج

التعليق: هذا الافتراض مهم جداً لأنه يعني أنني مسؤول عن حياتي وأتحكم بها. ما أقوم به هو المهم. ما أعطي يعود إلي. كما أنني أختار أن أقرر ماذا سأفعل. وبالتالي فإنني أحدد نتائجي.

11. الشخص الذي لديه أكبر عدد من الخيارات في موقف ما، من المرجح أن يحصل على نتائج أفضل

التعليق: تتعلق هذه الفرضية بفكرة باتنة BATNA (أفضل بديل لعدم الاتفاق). إذا ذهبت إلى جلسة للتفاوض حاملاً هدفاً واحداً فقط ولم تصل إلى هذا الهدف وتحققه فأنت في نهاية طريق مسدود. ومن ناحية أخرى، فإن كان لديك تصور للعديد من النتائج (الألوية من "الأكثر تفضيلاً" إلى "الأقل تفضيلاً") ثم فمن المحتمل أنك سوف تحقق، على الأقل، واحداً من هذه النتائج.

12. لا يوجد شيء اسمه الفشل وإنما تغذية راجعة

تعليق: عندما لا تسير الأمور كما خططنا لها فإننا نميل إلى أن نراها فشلاً. وبحسب الحالة، فإننا قد نغضب أو نحزن أو نكتئب أو نطلق أو يصيبنا شعور بالذنب وما إلى ذلك من المشاعر التي لا تقضي إلى شيء.

ولكن ماذا يحدث إذا نظرنا إلى هذه الأمور كتغذية راجعة بدلاً من الفشل وهذا انعكاس للحياة الحقيقية التي لا يتحقق فيها كل شيء؟ بدلاً من أن تكون خاطئاً، لقد تعلمت شيئاً جديداً. وبدلاً من الشعور السيء، فنحن أحرار لتشكيل خطة عمل جديدة والمحاولة مرةً أخرى.

هل هذه هي وردية "التفكير الإيجابي" المريحة؟ ليس تماماً، فقد جرب ادبسون ما يقارب من 1000 مادة والتي لم تصلح كخيوط مضيئة للمصباح الكهربائي قبل أن يجد واحدة عملت بشكل جيد. كما أن عدد من الكتب الأكثر مبيعا (ملايين الكتب الأكثر مبيعاً بالإضافة إلى الأفلام) أصبحت كذلك بعد أن تم رفضها من قبل أكثر من عشرين ناشراً. وتذكر دائماً الكشافة الفقراء الموهوبون في سجلات ديكا الذين رفضوا البيتلز لإعتقادهم أن لا مستقبل موسيقي لديهم!

13. مقاومة الشخص الذي تحاول التواصل مع إشارة على نقص الإرساء (الونام)

التعليق: هذه الفرضية المسبقة تشجعك للبحث عن المزيد من الألفة عندما تحصل على ردود الفعل فقط من "نعم، ولكن....."

14. التغيير يخلق التغيير

التعليق: وهو الشائع قائلًا أن "الشخص الوحيد الذي يمكن أن تغيره هو أنت". تخطو البرمجة اللغوية العصبية خطوة أبعد من ذلك وتعترف بأن تغيير سلوكك حتماً سيؤثر على الناس من حولك. ينص هذا المفهوم الضمني، والمستمد من علم التحكم الآلي، أنه إذا تغير أحد عناصر أنظمة التغيير، فإن النظام يتغير برمته بأي وسيلة ضرورية للتكيف مع هذا التغيير.

وهناك تجربة صغيرة رائعة تدل على صحة هذا الافتراض المسبق. جلست مجموعة من ثلاثة أشخاص في غرفة فارغة. شخص واحد واجه الشخصين الآخرين. لم يتحدث أي شخص من الآخر ولم يتحرك أحد وإنما تم إرسال رسائل شفوية وحركية.

وبعد كل محاولة، لم تستغرق الشخص صاحب أقوى المشاعر – سواءً إيجابية أو سلبية – أكثر من دقيقتين لإثارة نفس الشعور في الشخصين الآخرين.

15. أنت لا يمكن أن يتم الاتصال

التعليق: الناس غالباً ما يتصور أنه يمكن تجنب المسؤولية الشخصية عن طريق مجرد قول شيء. ويشير هذا قبل افتراض أن نقوم التواصل باستمرار من قبل ما نقول، من قبل ما لا نقوله ومن قبل مجموعة من الإشارات غير اللفظية. على هذا الأساس، فإنه قد يكون واضحاً أن هناك ما هو أكثر من يمكن الحصول عليها من خلال قبول المسؤولية عن أفعال الفرد من خلال محاولة البقاء بمعزل.
يجب

16. ينبغي لجميع الإجراءات أن تعمل على توسيع الإمكانات للحصول على خيارات متعددة

التعليق: هذا مبدأ توجيهي جيد لجميع أنواع التدخلات. ترتبط هذه الفرضية ارتباطاً واضحاً مع ما الفرضية المسبقة رقم 11.

17. تقبل الواقع كما هو

التعليق: فقط من خلال قبول الوضع كما هو سوف تكون قادراً على إتخاذ الإجراءات اللازمة وتغييرها كما ترغب. الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية هي قاعدة قوية بنيت كلها على أساس البرمجة اللغوية العصبية. وهي المحرك الذي يعطي القوة ويحرك إلى الأمام. ينص مفهوم اللغة العصبية أن كل شخص يخلق واقعه. لهذه الافتراضات المسبقة العديد من التأكيدات من الواقع والتجربة الإنسانية والتواصل الإنساني والتغيير.

والافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية هي فئات. فهي توجه السلوك البشري. في عملية تغيير سلوكنا وتغيير معتقداتنا الخاصة تشكل الافتراضات المسبقة المفتاح القوي لذلك. إذا كنا نريد نموذجاً للنجاح، فيجب علينا أن نتعلم من أنماذج الناس الذين نجحوا. وعلى غرار ذلك، تستند الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية على نماذج لإناس لديهم نجاح في حياتهم.

لم يتم إثبات ما إذا كانت الافتراضات المسبقة صحيحة أم لا، ولكنها فعالة للغاية إذا أخذت على محمل الجد.

كما هو الحال في جميع جوانب البرمجة اللغوية العصبية، فقد أخذت هذه الفرضيات المسبقة من مجالات علمية مختلفة مثل علم النفس (فرويد)، علم الدلالة (كورزبسكي) والنحو التحويلي (نعوم تشومسكي)، ونظرية النظام (جريجوري باتيسون)، علم التحكم الآلي (جورج روس أشبي) البراغماتية (وليام جيمس)، الظواهر (إدموند هوسرل) والعلاج بالتنويم المغناطيسي (ميلتون اريكسون).

إذا قبلت هذه الافتراضات المسبقة فإن الإدراك للواقع سوف يتشكل في هذا الإتجاه. وسوف ينعكس سلوكك (الاتصالي). ستقوم بإنشاء أكبر تأثير للافتراضات المسبقة في البرمجة اللغوية العصبية إذا نظرت إليهم ككل وليس كأجزاء منفصلة. جميعهم يؤثر على بعضهم البعض.

أسئلة:

أ. لأي درجة (بالنظر إلى نسبة مئوية) أنت المسؤول عن تواصلك واتصالاتك؟
(فكر في ذلك، أي جواب هو صحيح؛ أي الجواب لا تعكس فكرتك عن التواصل؟)

ب. وإلى أي درجة (بالنظر إلى نسبة مئوية) أنت المسؤول عن الاستجابة على تواصلك واتصالاتك؟
(اعتقد مرة أخرى، أعتقد أي جواب هو صحيح؛ أي الجواب لا تعكس فكرتك عن التواصل؟)

5 تمرين: الافتراضات الثلاثة المسبقة

ضع خط تحت الفرضيات الثلاثة التي تبدو الأكثر فعالية بالنسبة لك.
فكر في مواقف في حياتك حيث قمت بتطبيق هذه الفرضيات أو كان من الممكن أن تطبقها للحصول على نتيجة ناجحة.

6 تمرين: من الاعتراف إلى الاحترام

يمكن أن تأخذ الفرضية المسبقة الأخيرة والأولى معا.
أولاً الاعتراف بموقف معين ثم يصبح شعوراً في الوعي داخلك، ثم الاعتراف بالشعور في شخص آخر ثم الاعتراف بالشعور، ثم احترامه كما هو، وعندها فقط يمكنك البدء في التفكير في تغيير والعمل مع ذلك الشخص.

أنا ...
أنا لست مثالياً ...
أنا جيد بما فيه الكفاية ...
أنا أعرف من أنا ...
أنا أعرف ماذا أريد
أحياناً أنا المتكلم ..
أحياناً أنا هادئ جداً ...
أنا أتقبل نفسي ...
إن أردت أن تعرفني فيجب أن تعلم هذا ...
أنا الذي أريد أن أكون ...
أفعل ما أريد
لذلك عليك أن تقبلني كما أنا.....