

# Muuta mieltäsi- kehittä itseäsi

## NLP-peruskurssi

Lapin kesäyliopisto

7.5.–8.5.2014

**Sinikka Hiltunen**

[www.muistikuisti.net](http://www.muistikuisti.net)

- FK, käänntiede, 1992
- tulkki ja kääntäjä (venäjä, saksa) v:sta 1975
- NLP-kouluttaja v:sta 1992, NLP Trainer (2000)
- Kognitiotieteen maisteri, 2008
- Tohtoriopiskelija, Hgin yliopisto, Kognitiotiede
- Muistikoulutuksia v:sta 2002, temperamenttikoulutuksia v:sta 2006

© S.Hiltunen/ 14.5.2014

# Muuta mieltäsi- kehittä itseäsi

## NLP-peruskurssi

7.5.2014 9–16

- Mielteet ja miellejärjestelmät
- Mitä NLP on?
- Muutamia NLP:n perusoletuksia
- Kielellisiä keinoja muutokseen
- Mielle-editointi
  - Kielteisen mielikuvan editointi
  - Myönteisen mielikuvan editointi
- Aikakäsityset muutoksen apuna

© S.Hiltunen/ 5.5.2014

# Muuta mieltäsi- kehittä itseäsi

NLP-peruskurssi

9.5.2014 9–16

- **Ankkurointi:**
  - Ankkureiden ketjutus
  - Askeltaen tavoitteeseen
- **Aikakäsityksistä ja niiden hyödyntämisestä**
- **Toiveiden toteutusta**

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

# Mielteet ja miellejärjestelmät

## Mielikuvat eli mielteet

- mielikuvat – näkömielteet
- kuulokuvat – kuulomielteet
- tuntomielteet
- hajumielteet
- makumielteet

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Mielteet ja miellejärjestelmät

- Visuaalinen - näkee
- Audiitiivinen - kuulee
- Kinesteettinen – tuntee, haistaa, maistaa
- Loogis-käsitteellinen (audiitiivis-digitaalinen)  
– faktat, luvut, tieto tärkeää

= **VAK-Ad**

Joskus vain **VAK**

tai **VAKOG** – vis., aud., kin., olfaktorinen, gustatorinen

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Kinesteettinen - selkiytystä

- Kinesteettinen = lihastuntoon, lihastuntoaistiin liittyvä
- NLP:ssä
  - usein käsittää kaiken kehollisen:
    - tuntemukset kehossa ja iholla
    - asennot, asentotuntemukset
    - maut
    - hajut, tuoksut
    - usein myös tunteet, emootiot
  - joskus vain tuntoaistin (2 ensimmäistä)

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## NLP –

### neuro-linguistic programming

- 1975, USA:
  - John Grinder
  - Richard Bandler
- taidon mallittamista
  - esim. kyky olla hyvä terapeutti
- sovelluskohteet:
  - lyhytterapiamuoto
  - koulutus ja opetus
  - valmennus (myös urheiluvalmennus)
  - liikkeenjohto ym. ym.

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Mielikuvien tutkimuksesta

- Kuvittelu ja elävät mielikuvat
  - edistävät mieleenpainamista ja muistamista – siis oppimista!
  - vaikuttavat ajattelutapoihin ja uskomuksiin ja siten minäkuvan ja persoonallisuuden kehitykseen
  - vaikuttavat mielialoihin ja mielenterveyteen

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Mielikuvien tehokkuus

Tutkimus suklaasta:

- pelkkä suklaapalojen syönnin huolellinen kuvittelu vähensi makeisten syöntiä kuvittelun jälkeen!
- MEILLÄ ON KAIKKI NE VOIMAVARAT JOITA TARVITSEMME 😊 - yksi NLP:n perusoletuksista

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

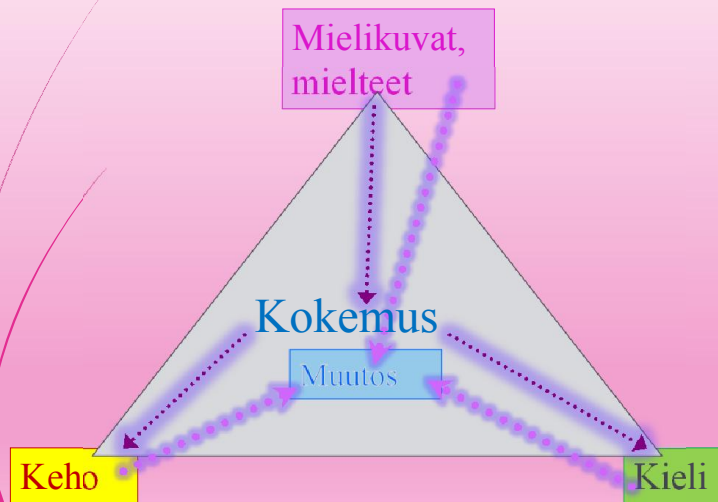
## Mielikuvien tutkimuksesta

- Kuvittelu ja elävät mielikuvat
  - ovat tehokas muutoksen apu
- MUTTA: pääasiassa tämä tutkimus koskee mielikuvien SISÄLLÖN muuttamista
  - NLP:ssä muutetaan RAKENNETTA!

Menetelmät on löydetty mallittamalla:  
ne ovat osa ihmisen (aivojen)  
LUONTAISTA toimintaa

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## NLP – neuro-linguistic programming



## Kielellisiä keinoja muutokseen

1. Mieti jotain tavoitetta X:
  - Jos minulla on X
  - Kun minulla on X
  - Mitä eroa mielikuvissa ja tunnekokemuksessa?
2. Mieti jotain pulmaa tai ongelmaa:
  - Tämä pulma/ongelma
  - Tuo pulma/ongelma
  - Se pulma/ongelma
  - Mitä eroa mielikuvissa ja tunnekokemuksessa?

## Kielellisiä keinoja muutokseen

3. Pulma tai ongelma:
  - Minulla on pulma/ongelma
  - Minulla on ollut pulma/ongelma
  - Minulla oli pulma/ongelma
  - Minulla oli pulma/ongelma
  - Minulla on ollut vähän tällaista pulmaa/ongelmaa
  - Mitä eroa mielikuvissa ja tunnekokemuksessa?

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Käsitteellis-looginen miellejärjestelmä

- Luvut, tilastot, tutkimukset tärkeitä ja olennaisia:
  - "Onko tätä tutkittu?"
  - "Tarvitsen Excel-taulukon?"
  - "Anna jotain lukuja?"
- Ketkä teistä tunnistavat itsensä?
  - Mistä tiedät, päättelet?
- Keskustelua: Tunnetko jonkun, joka selvästi on vahvasti käsitteellis-looginen? Mistä tiedät?

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## NLP:n perusoletuksista

- ❖ Kartta ja maasto on eri asia
- ❖ Kaiken käyttäytymisen takana on positiivinen tarkoitus
- ❖ Jokaisella on kaikki ne voimavarat, joita hän tarvitsee



© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Mielle-editoinnista, visuaalinen

1. Palauta mieleesi jokin epämiellyttävä muisto viime ajoilta.
  - Miten näet sen ?
  - omista silmistäsi = assosioitunut = sisäinen mielikuva
  - ulkoa päin = dissosioitunut = ulkoinen mielikuva
2. Siirrä sisäinen mielikuva kauemmaksi, astu siitä ulos
  - Editoidaan edelleen - hälvennetään: värit, yksityiskohdat jne.

© S.Hiltunen/ 4.5.2014



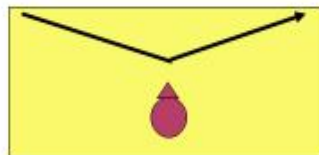
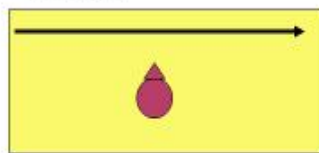
## Mielle-editoinnista, visuaalinen

1. Palauta mieleesi jokin kiva muisto viime ajoilta.
  - Miten näet sen ?
  - omista silmistäsi = assosioitunut = sisäinen mielikuva
  - ulkoa päin = dissosioitunut = ulkoinen mielikuva
2. Siirrä ulkoinen mielikuva läemmäksi, astu sen sisään
  - Editoidaan edelleen: värit, yksityiskohdat jne.

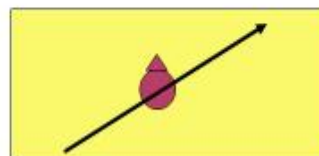
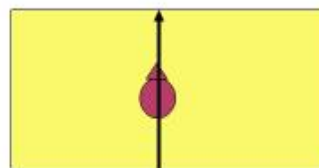
© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Ajan hahmottaminen

⊙ Aika hallussa  
= in time



⊙ Ajan viemänä  
= through time



© S.Hiltunen/ 25.1.2013

# Ankkurointi



<http://anskun.helmiblogit.mtv3.fi/2009/06/>

## NLP-kolmio - muistatteko vielä?

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

# Ankkurointi



<http://anskun.helmiblogit.mtv3.fi/2009/06/>

MITÄ LIITETÄÄN:



MIHIN LIITETÄÄN:

MYÖNTEINEN  
MIELIKUVA = tunnetila

- voimavarasta 😊
- tavoitteesta
- oppimistavoitteesta
- yms.

- väriin
- ääneen
- kosketukseen
- eleeseen
- paikkaan
- taikasanaan
- jne.

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## NLP:n perusoletuksista

- ❖ Ekologia ennen kaikkea
- ❖ hyödyksi itselle/muille?
- ❖ haitaksi itselle/muille?



© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Ankkurien ketjutus

1. Mieti tavoite, johon pääsyyn tarvitset useampia voimavaroja, esim. 5
2. Ekologiatarkistus: hyödyt/haitat itselle/muille
3. Mitkä voimavarat ovat – pari kirjaa ylös
4. Jokainen voimavara ankkuroidaan eri sormeen vuorotellen
5. Jokaisen tilan ankkuroinnin jälkeen voimavaratila katkaistaan tässä ja nyt -ankkurilla:
  - kysy yksinkertainen laskutehtävä
  - kysy, mikä tai monesko päivä tänään on?
  - kysy, paljonko kello on?

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Ankkurien ketjutus

6. Ankkurin vahvistaminen:
  - Sulje silmäsi ja seuraa mitä tapahtuu, kun pari koskettaa sormia vuorotellen, ensin hitaasti ja sanoo samalla voimavaran
  - Sitten nopeammin ja ilman ääntä
  - Purista lopuksi kätesi nyrkkiin
7. Tässä ja nyt -ankkuri
8. Testaus – pari koskettaa yhtä sormeaa ja kysyy: mitä tulee tästä mieleesi?
9. Ankkurit ovat nyt käytössäsi aina, kun puristat kätesi nyrkkiin.

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Askeltaen tavoitteeseen (paikka-ankkurit)

### Ankkureiden asentaminen:

1. Valitse jokin suuri tai monimutkainen tavoite, johon haluat päästä
2. Merkitse lattialle kaksi ankkuria:
  - nykyhetki ja tilanne, kun tavoite on saavutettu
3. Astu nykyhetkeen. Katsele tavoitetta:
  - merkitse askeleet (välitavoitteet)
  - siirrä tavoitehetkeä kauemmaksi, jos tuntuu, että tilaa/aikaa on liian vähän

© S.Hiltunen/ 4.5.2014

## Askeltaen tavoitteeseen (paikka-ankkurit)

### Kohti tavoitetta:

4. Kulje askel kerrallaan kohti tavoitetta:
  - pysähdy, kun siltä tuntuu
  - tunnustele, mikä muuttuu, kun lähestyt välitavoitteita ja päätavoitetta: mielikuvat, äänet, sisäinen puhe, tunteet
  - lisää välitavoitteita tai siirrä niiden paikkaa
5. Tavoitteessa:
  - nauti tavoitteen saavuttamisesta: mitä näet, kuulet, tunnet?
  - tarkista vielä ekologia: hyödyt/haitat itselle/muille
  - katso tulevaan: mitä sen jälkeen?
  - katso menneeseen: pitäisikö välitavoitteita vielä muuttaa?

© S.Hiltunen/ 8.5.2014

## Askeltaen tavoitteeseen (paikka-ankkurit)

### 6. Kertaus:

- Kulje aikajänteen viertä takaisin nykyhetkeen
- Kulje vielä kerran hitaasti nykyhetkestä tavoitteeseen: anna välitavoitteiden ja voimavarojen aktivoitua eläviksi
- Nauti vielä kerran hetkestä, jolloin olet saavuttanut tavoitteen

© S.Hiltunen/ 8.5.2014

## Mielen tyhjentäminen

### Unta, vaativaa keskittymistä varten tms.

1. Kuvittele, että edessäsi on säilytysastioita: arkkuja, laatikoita, mappeja, kansioita, arkistokaappi, -hyllytö tms.
2. Ne ovat tietyn kokoisia ja värisiä ja muotoisia
3. Mieti, mikä asia pyörii mielessäsi päällimmäisenä
4. Valitse sille sopivankokoinen ja -värinen säilytystapa
5. Anna KAIKKIEN siihen asiaan liittyvien ajatusten ja asioiden siirtyä säilytysastiaan ja jäädä sinne.
  - Ajatukset tai asiat saavat saada myös konkreettisen muodon: höyryä, pilvi, paperiarkkeja tms.
6. Sulje säilytysastia ja lukitse se aikalukolla: milloin aikaisintaan sinun tarvitsee paneutua kyseiseen asiaan
7. Anna astian siirtyä sopivaan kohtaan tulevaisuudessa

## Mielen tyhjentäminen

8. Valitse seuraava mielessäsi pyörivä asia ja sille sopiva säilytysastia ja jatka kohdasta 4.
9. Jatka kunnes mielesi on tyhjentynyt kaikista asioista, kunnes *huomaat mielesi olevan tyhjä.*

**Vaihtoehtoisesti tai tämän lisäksi tai rinnalla voit kirjoittaa mieltäsi vaivaavat asiat muistiin:**

- eri paperille asiat, jotka pitää tehdä tietyllä hetkellä tulevaisuudessa
- toiselle paperille asiat, jotka voi jo jättää syrjään, taakseen, unohtaa, asiat, joita on turha vatvoa, tai jotka ovat jonkun toisen "ongelmia" ...
  - Tämän paperin voi repiä palasiksi, heittää roskiin, polttaa tms.

## Kirjallisuutta

- Asikainen Riitta & von Harpe Peter (toim.), 1997: Monessa mielessä. NLP mielikirja II
- O'Connor, Joseph & McDermott, Ian, 1998: NLP:n aakkoset, Jyväskylä: Ai-ai Oy
- Dilts Robert, 1997: Muuttavat ajatukset. Uskomusjärjestelmien muuttaminen NLP:llä
- Hiltunen S., Kiviaho M., Vikeväinen-Tervonen L. 2003: NLP perusteet. Tampere: Tampere University Press: <http://granum.uta.fi/granum/>
- Leitola Kaisa, 2001: Oppimisen NLP, Helsinki: Tammi
- Ojanen Markku (toim.), 2004: Terapiastako ratkaisu. NLP-perustaisen psykoterapian tuloksellisuustutkimus, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Toivonen Veli-Matti & von Harpe Peter (toim.), 1994: NLP Mielikirja I. Kuinka muuttaa mieltään, Helsinki: Ai-ai Oy
- Toivonen Veli-Matti & Kauppi Timo, 1999: Aika muovailuvahana, NLP ja henkilökohtaisen ajan rakenne, Jyväskylä: Ai-ai Oy, Gummerus
- Toivonen Veli-Matti & Kauppi Timo, 1995: Kielen taikaa - NLP Kielikirja
- Toivonen Veli-Matti & Kiviaho Matti, 1998: Tässä suhteessa, NLP vuorovaikutuskirja

Suomen NLP-yhdistys: <http://www.suomennlp-yhdistys.fi/>