

NLP-KURSSI

Vanajaveden opisto

22.11.2014

◎Sinikka Hiltunen

- FK (käännöstiede, 1992) www.muistikuisti.net
- tulkki ja kääntäjä (venäjä, saksa) v:sta 1975
- NLP-kouluttaja v:sta 1992, NLP Trainer (2000)
- Kognitiotieteen maisteri, 2008
- Väitösteema: Tulkkien eksperttiys: selitys muista poikkeaville muistitoiminnoille
- Muistikoulutuksia v:sta 2002, temperamenttikoulutuksia v:sta 2006

© S.Hiltunen/ 21.11.2014

NLP-KURSSI

- Mitä NLP on?
- Miellejärjestelmät
- Muutama NLP:n perusoletus
- Ankkurointi:
 - Askeltaen tavoitteeseen
- Kielteisen mielikuvan editointi
- Myönteisen mielikuvan editointi

© S.Hiltunen/ 21.11.2014

Miellejärjestelmät

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

= VAK-Ad

© S.Hiltunen/ 26.1.2013

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/ 23.9.2010

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/ 15.9.2011

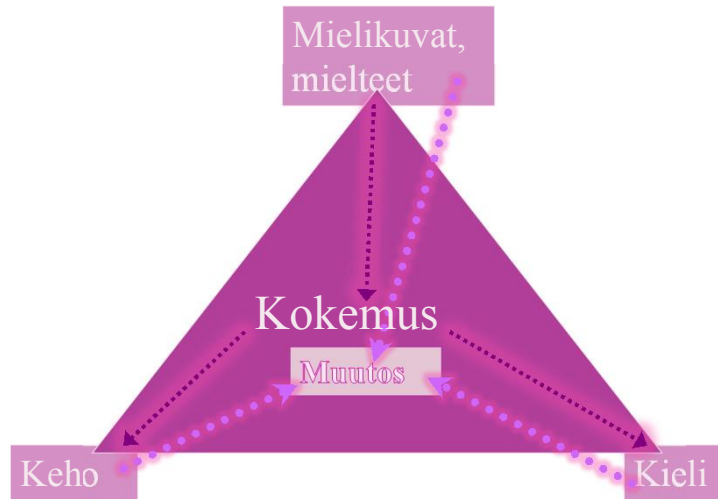
Mielikuvien tutkimuksesta

- 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/ 15.9.2011

NLP - NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING



Kinesteettinen - selkeytystä

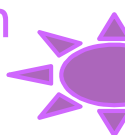

- Kinesteettinen = lihastuntoon, lihastuntoaistiin liittyvä
- NLP:ssä käsittää kaiken kehollisen:
 - tunteukset kehossa ja iholla
 - maut
 - hajut, tuoksut
 - usein myös tunteet, emootiot

Mielikuvien tehokkuus

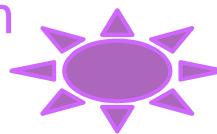
- Tutkimus suklaasta:
 - pelkkä suklaapalojen syönnin huolellinen kuvittelu vähensi makeisten syöntiä kuvittelun jälkeen!
 - MEILLÄ ON KAIKKI NE VOIMAVARAT JOITA TARVITSEMME ☺ - yksi NLP:n perusoletuksista

© S.Hiltunen/ 15.9.2011

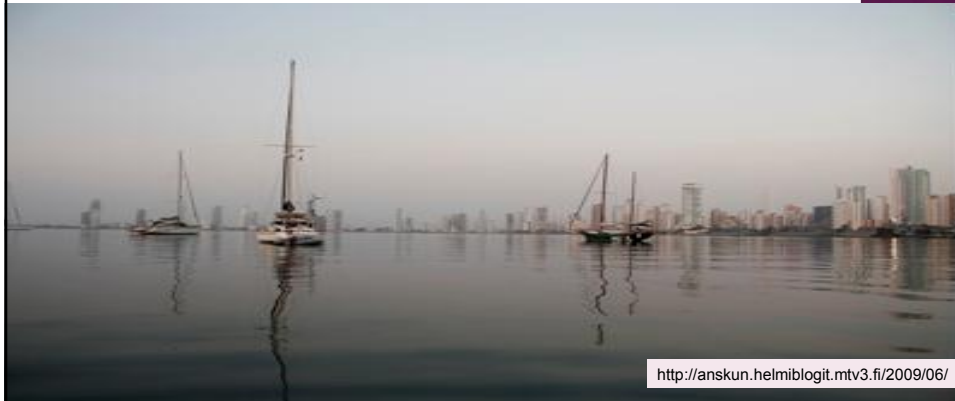
NLP:n perusoletuksia

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

© S.Hiltunen/ 21.11.2014



Ankkurointi



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

NLP-kolmio - muistatteko vielä?

© S.Hiltunen/ 15.9.2011

Ankkurointi



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

MITÄ LIITETÄÄN:

MYÖNTEINEN



MIELIKUVA =
tunnetila

- voimavarasta
- tavoitteesta
- oppimis-tavoitteesta
- yms.



MIHIN LIITETÄÄN:

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

© S.Hiltunen/ 1.10.2011

NLP:n perusoletuksia

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



© S.Hiltunen/ 21.11.2014

Motivointi - tavoitteet - kieli

- Tavoitteen näkeminen sielunsa silmin valmiina auttaa
 - Millaisena näet tavoitteen - raskaana, vaikeana, paljon aikaa vievänä - muuta!
- Osiin jakaminen - osien tekeminen eri päivinä?
- Osaksi isompaa kivaa tehtävää
- Mitä teet? - Miksi teet sitä? - jatka, kunnes pääset isoon tavoitteeseen, tarkoitukseen, missioon
- Ajattelutavat **apuverbin muuttaminen - harjoitus**

© S.Hiltunen/ 15.9.2011

Askeltaen tavoitteeseen (paikka-ankkurit)

Ankkureiden asentaminen:

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

© S.Hiltunen/21.11.2014

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/25.1.2013

Askeltaen tavoitteeseen (paikka-ankkurit)

Ankkurin vahvistaminen:

6. Palaa aikajänteen ulkopuolen kautta nykyhetkeen
7. Kulje hitaasti vielä 1-2 kertaa tavoitteeseen:
 - pysähdy ainakin välitavoitteissa: mitä näet, kuulet, puhut itsellesi, tunnet?
 - nauti tavoitteen saavuttamisesta ja katso tulevaan
8. Katsele aikajännettä vielä sivulta ja näe itsesi kulkemassa kohti tavoitetta - askel askeleelta

© S.Hiltunen/25.1.2013

Mielle-editointi - visuaalinen

1. Palauta mieleesi jokin hieman kielteinen muisto viime ajoilta.
2. Miten näet sen ?
 - ⊙ omista silmistäsi = assosioitunut = sisäinen mielikuva
 - ⊙ ulkoa päin = dissosioitunut = ulkoinen mielikuva
 - Siirrä sisäinen mielikuva ulkoiseksi, astu siitä ulos tai kuvittele se kuvana johonkin eteesi

© S.Hiltunen/21.11.2014

Mielle-editointi - visuaalinen

3. Editoidaan mielikuvaa:

Aluksi vain kokeillaan, lopuksi valitaan tehokkain keino

Etäisyys

- ⊙ Anna mielikuvan tulla vähän lähemmäksi: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.
- ⊙ Anna mielikuvan etääntyä jonkin verran: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.

Koko

- ⊙ Anna mielikuvan kasvaa hieman suuremmaksi: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.
- ⊙ Anna mielikuvan tulla pienentyä: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.

© S.Hiltunen/21.11.2014

Mielle-editointi - visuaalinen

Värit

- ⊙ Onko mielikuva värillinen vai mustavalkoinen?
- ⊙ Jos se on värillinen, anna sen muuttua mustavalkoiseksi: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.
- ⊙ Jos se on mustavalkoinen, anna sen muuttua värilliseksi: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.

Yksityiskohdat

- ⊙ Onko mielikuvassa paljon vai vähän yksityiskohtia?
- ⊙ Jos vähän, anna niiden lisääntyä: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.
- ⊙ Jos paljon, anna niiden vähentyä: miltä tuntuu? Parempi vai huonompi kuin alkuperäinen? - palauta alkuper.

© S.Hiltunen/21.11.2014

Mielle-editointi - visuaalinen

4. Valitse nyt eri ominaisuuksista ne, jotka olivat kaikkein parhaat, jotka eniten heikensivät tunnekokemusta, neutralisoivat sitä:

- etäisyys: lähemmäksi-kauemmaksi
- koko: isompi-pienempi
- värikäs vai mustavalkoinen
- paljon vai vähän yksityiskohtia

5. Anna mielikuvasi muuttua askel kerrallaan, esim. anna sen etääntyä, pienentyä, muuttua mustavalkoiseksi, yksityiskohtien vähentyä...

6. Paina muisto mieleesi uudenaikaisena - tiedostamaton minäsi saa vielä muokata sitä lisää nukkuessasi tms.

© S.Hiltunen/21.11.2014

Mielle-editointi - visuaalinen

1. Palauta mieleesi jokin hieman kielteinen muisto viime ajoilta.
2. Miten näet sen ?
 - ⊙ omista silmistäsi = assosioitunut = sisäinen mielikuva
 - ⊙ ulkoa päin = dissosioitunut = ulkoinen mielikuva
 - Siirrä sisäinen mielikuva ulkoiseksi, astu siitä ulos tai kuvittele se kuvana johonkin eteesi

© S.Hiltunen/21.11.2014

Tulevat kurssit VOP: kevät 2015

la 17.1.2015	10–16, 7 t	NLP ja vuorovaikutustaidot NLP:n syventävä kurssi Vapaita paikkoja jonkin verran ☺
pe 23.1.2015	13–17.15, 5 t	Kielen omaksuminen ja monikielisyys aivoissa Runsaasti tilaa ☺
la 7.2.2015	10–16, 7 t	Temperamentit ja vuorovaikutus Runsaasti tilaa ☺
la 7.3. ja 21.3.2015	10-16, 2 x 7 t	Minäkäsitykset ja itsetunto NLP:n syventävä kurssi Mahtuu vielä lisää ☺

© S.Hiltunen/ 21.11.2014

Kirjallisuutta

© S.Hiltunen/ 27.9.2013

- 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/>