



NLP (neuro-lingvistické-programování)

Veškeré individuální konzultace a terapie, stejně jako skupinové workshopy a semináře probíhají v rámci specifického přístupu [SiT Systému](#)

NLP (neuro-lingvistické-programování) je metoda která vychází ze základů **hypnoterapie podle Milтона Ericksona**, kterou rozvíjelo následně mnoho odborníků, a která pracuje se **změnou omezujících programů a vzorců v naší mysli, vědomým používáním jazyka a všech našich smyslů pro praktický život.**

Při práci v **NLP** dochází k odhalení a popsání nefunkčních či destruktivních strategií našeho jednání, myšlení, cítění a nalezení jejich motivací a skrytých souvislostí a významů, takže jim lze přirozeně a nenásilně přiřadit místo, kterém jim v našem životě skutečně patří

(pokud tam vůbec patří, protože některé programy a přesvědčení naopak patří jen do života našich předků a pro nás už mohou působit jen destruktivně a omezují nás),

a následně pak nalézt či vytvořit nové obrazy,

nové řídicí programy

v naši mysl a duši, kterou jsou funkční, bezpečnější, efektivnější, přátelštější k našim skutečným potřebám, k našemu zdraví a životu vůbec. Toto

přeprogramování

probíhá na úrovni naší mysl se zapojením všech našich smyslů (cítění, zrak, sluch, hmat, čich) pomocí vědomé komunikace a vizualizace a vědomého používání jazyka, což současně vyvolává potřebné neurochemické změny i v našem mozku, vytváří nová nervová spojení, propojení v něm odtud tedy

NLP

-

neurolingvistické programování

, která jsou potřebná pro uvedení a ukotvení změn do reálného života. Dnes víme, že ke stejným neurochemickým procesům v mozku, jako při prožívání reálné konkrétní situace, dochází rovněž při virtuální aktivitě mozku, při "pouhé" myšlenkové aktivitě, při představách-vizualizacích a pod. Záleží tedy na nás, jak s touto informací naložíme - jak dalece se necháme zneužívat současným okolím a budeme si vytvářet virtuální realitu podle něj a cizích potřeb a cílů, jak moc budeme žít ve virtuální realitě historie našich předků, a nebo jak si budeme vytvářet novou realitu podle vlastních přítomných potřeb s vlastníma nohama na zemi.

Vědomým používáním jazyka v NLP tedy můžeme **přeprogramovat** své jednání na neurochemické úrovni v našem mozku a těle. Můžeme vědomě ovlivňovat svůj život a život ostatních kolem nás. Všichni jsme ovlivňováni tím, co sami říkáme, tím co slyšíme, co na nás valí média a sdělovací prostředky, tím co jsme slyšeli a prožívali nebo slyšeli či prožívali naši předci a sami takto ovlivňujeme neustále své okolí. V tomto oboustranně manipulujícím procesu můžeme být pouze buď

vědomě nebo nevědomě

a tím buď máme šanci korigovat své jednání nebo ne. Můžeme se učit brát si odpovědnost za své jednání a svůj život nebo ne. Mnoho přesvědčení a vzorců myšlení a jednání bylo funkčních pro naše předky v určitých konkrétních situacích nebo pro nás, když jsme byli malí, ale nejsou funkční pro nás dnes nebo v situacích nových.

NLP je výborné také pro zpracování **traumatických zážitků**, kotvení a napojení na vlastní vnitřní zdroje a hodnoty, integrace změn a konfliktních přesvědčení v životě, separačních procesů vazeb rodič-dítě, přeprogramování destruktivních či nefunkčních identit, přesvědčení a vnitřních hlasů naší duše, dle kterých jednáme v různých životních situacích, na funkční a konstruktivní.

NLP a hypnoterapie je způsob, jak se naučit vnímat význam a sílu toho, co říkáme a co posloucháme, na náš reálný život. Můžeme se naučit, jak mluvit a jak poslouchat, aby mluvené a poslouchané pracovalo pro nás a ne proti nám. Je to tedy metoda velmi vhodná rovněž pro koučování, pro podporu realizace či nalezení svých vizí, pro nalezení motivace apod.

Při **NLP** se pracuje v lehce změněných stavech vědomí (které každý dobře zná), **s plně vědomou komunikací a vizualizací**

, a to většinou v sedě či ve stoje za určitého pohybu, kdy terapeut-lektor-kouč provází klienta celým procesem, který je založen na naprosté

svobodné volbě a vědomém rozhodování

Cena a místo sezení:

1. V prostorech **Shift-Centra** na SPŠ, Havlíčkova 426, Česká Lípa

Cena: 500,- Kč / 60-70 min., 750,- Kč / 90-100 min. , 1 200,-Kč / 150-180 min. zvýhodněný blok.

Na úhradu lze použít i poukázky **Sodexo Relax Pass** nebo **Flexi Pass**.

Objednání na ošetření provedte prosím na tel: 734 701 861 , tomas.pulpan@tiscali.cz nebo om@shift-centrum.com

2. V prostorech MFK-Centra Praha, ulice Palackého 1

Cena: 1 500,- Kč / 60-70 min., 500,-Kč / za každou další 0,5hod, 2 000,- Kč / 90-100 min. ,2 500,-Kč / 120-130 min. nebo zvýhodněný blok: 3 000,- / 3hod

Objednání na ošetření proveďte prosím na :☐ telefon: +420 224 813 755, mobil: 724 848 632 nebo 602 486 745 ,

e-mail:☐

recepce@mfkcentrum.cz

nebo

martina@mfki.cz