

Mācību metodiskais materiāls apmācībām "Viņpus robežām"



Materiāls ir izstrādāts ar Latvijas Lauku attīstības programmas 2014. - 2020.gadam apakšpasākums 19.2 "Darbības īstenošana saskaņā ar sabiedrības virzītas vietējās attīstības stratēģiju" aktivitātes: 19.2.2 "Vietas potenciāla attīstības iniciatīvas" finansiālo atbalstu projekta "Viņpus robežām" (Nr.22-04-AL09-A019.2202-000006) ietvaros

Pasūtītājs: Biedrība "Sociālās inovācijas centrs"

Izstrādātājs: SIA "SMArtL", Ilze Eglīte

Mācību metodiskā materiāla saturs

1. *Ievads*
2. *Pamatojums konkrēto metožu pielietošanai*
3. *Loģisko apziņas līmeņu integrācija*
4. *Efektīvu mērķu formulēšana*
5. *Dekarta koordinātas*
6. *Volta Disneja daiļrades stratēģija*
7. *Mājas darbs nedēļai*
8. *Izmantotie resursi*

1. Ievads

Ja esi piedzimis bez spārniem, tad neaizkavē to augšanu. Koko Šanele

Mācību metodiskais materiāls ir izstrādāts projekta "Viņpus robežām" apmācību projekta ietvaros.

Materiāls paredzēts grupu apmācībām. Tajā ir aprakstītas konkrēto neirolingvistās programmēšanas (turpmāk tekstā - NLP) metožu izvēles pamatojums konkrētajai mērķauditorijai, izvēlēto metožu apraksts un pielietošanas apraksts.

Izvēloties tieši šīs metodes, tika ņemts vērā potenciālais mērķauditorijas dzimums, vecums, sociālais stāvoklis un vēlamo sasniežamais mērķis.

Projekta laikā minētās tehnikas tiks pielietotas, lai apgūtu jaunu uzvedības veidu; apgūtu jaunu stratēģiju; neitralizētu kādu savu negatīvu rīcību (piemēram prokrastināciju); iemācītos mainīt un pilnveidot kaut ko savā uzvedībā; rastu risinājumu problemātiskām situācijām; atrisinātu emocionāla rakstura problēmas; pilnveidotu kaut ko, ko vēlies darīt izcili; gūtu motivāciju mērķu realizēšanai; saskatītu iespējas jebkurā problēmā vai situācijā; pārbaudītu izvirzīto mērķu ekoloģiju; atklātu jaunus mērķu sasniegšanas ceļus un iegūtu papildus motivāciju mērķu realizēšanā; kā sapņus pārvērst mērķi un plānā, īstenībā; kā panākt, lai kritiķi neiznīcina sapni jau iedīglī.

2. Pamatojums konkrēto metožu pielietošanai

Praktiskajām nodarbībām pielāgojamas un aprobētas tādas tehnikas, kā "Jaunas uzvedības ģenerators", "Loģisko apziņas līmeņu integrācija", "Dekarta koordinātas", "Volta Disneja daiļrades stratēģija" un citas tehnikas atbilstoši apmācību tematikai "Viņpus robežām", tajā skaitā intuitīvā gleznošana, tomēr tā var būt jebkāda cita radoša, aktīva darbība, piemēram, vienkārši zīmēšana, gleznošana jebkādā tehnikā, veidošana ar mālu, jebkādas darbības, ko dalībnieks nav mēģinājis, bet kas palīdz ieraudzīt savas spējas, ka "es tomēr varu"). Iepriekš minēto tehniku pielāgošana un jaunu metožu izstrāde konkrētās apmācību programmas vajadzībām tika veikta, lai veicinātu spēju dalībniekiem apgūt spēju pašiem atklāt savu potenciālu uz ieraudzītu, ka ikdienā veicot pa mazam solim var tālu nonākt un/vai augstu uzkāp. Izmantojot konkrēto metožu kopumu ir mērķis parādīt, ka nav jāpabeidz mācības augstskolā un noteikti jāiegūst maģistra grāds, lai mainītu ko savā dzīvē, jā kāds tās aspekts nepatīk. Tas nav tik sarežģīti un neprasa necilvēcīgu piepūli vai laika atņemšanu savai ģimenei vai sev tuvajiem cilvēkiem. Jebkurš cilvēks var nokļūt tur, kur viņš vēlas (protams, ņemot vērā fizikas likumus). Pirmais, kas ir jāapzinās – kur Tu negribi atrasties (un allaž tas ir vieglākais uzdevums) un kur Tu vēlies nokļūt.

3. Loģisko apziņas līmeņu integrācija

Tehnika „Loģisko apziņas līmeņu integrācija”

Šī ir viena no spēcīgākajām NLP tehnikām, kas ļauj atklāt sevī milzu resursus un izmantot tos savu mērķu realizēšanā. Tas ir brīnišķīgs ceļojums pašam pie sevis, savām vērtībām, ceļojums uz savas būtības augstākajām virsotnēm.

Šo tehniku veic kājās stāvot. Vēlams strādāt divatā, bet pieredzējis NLP praktiķis to veiksmīgi var veikt vienatnē. Daudzi šo tehniku izmanto, lai tiktu skaidrībā ar sevi nozīmīgos dzīves pārmaiņu vai lūzuma brīžos, kā arī lai pārbaudītu izvēlēto mērķu ekoloģiju.

Lai atvieglotu tehnikas veikšanu, var izmantot tabulu, kurā ieraksta atbildes uz jautājumiem, jaunus darbības variantus, vērtīgas atklāsmes u.t.t. Noderīgi šos pierakstus saglabāt. Tas ļauj pēc laika labāk saskatīt savu izaugsmi, sasniegumus, dod gandarījumu par nozīmīgiem rezultātiem, kurus ikdienā bieži atstājam bez ievēribas.

Loģisko līmeņu integrācijai vēlams atvēlēt pietiekoši ilgu laiku – vienam cilvēkam vismaz vienu stundu.

Tehnikas apraksts

Telpā uz grīdas, vienu aiz otra, apmērām soļa attālumā, izvietoj 6 lapas – katram loģiskajam līmenim savu. Vislabāk izmantot papīra lapas, uz kurām uzraksta loģisko līmeņu nosaukumus: apkārtne, darbības, spējas, uzskati, būtība, misija.

Izvēlas mērķi un kontekstu (ģimene, darbs, atpūta...), kurā šis mērķis īstenojams.

Nostājas uz lapas „Apkārtne” un atbild uz jautājumu: „Kādi svarīgi cilvēki, lietas un priekšmeti tev jau ir šī mērķa īstenošanai?” Sīki apraksta situāciju. Var izdomāt metaforu tam, kā cilvēks pats raksturotu sevi šajā vidē, piemēram: „Darbarūķis”, „Guļošs akmens”, „Pelīte”.

Nostājas uz lapas „Darbības, uzvedība” un atbild uz jautājumu: „Kādus svarīgus darbības veidus, tu jau izmanto šajā vidē, lai sasniegtu savu mērķi?” Uzskaita savas uzvedības visus variantus, kā pozitīvos, tā negatīvos, izdomā metaforu, tā var būt tāda pati, vai arī cita.

Nostājas uz lapas „Spējas” un atbild uz jautājumu: „Ko tu jau proti darīt? Kādas spējas veicina šos darbības veidus, šajā vidē, lai sasniegtu mērķi?” Var izdomāt metaforu.

Nostājas uz lapas „Vērtības, uzskati” un atbild uz jautājumu: „Kādi uzskati un vērtības tev jau ir, lai sasniegtu šo mērķi? Kāpēc tu izmanto tieši šīs spējas, lai veiktu šīs darbības? Kāpēc tev tas ir svarīgi?” Var izdomāt metaforu.

Nostājas uz lapas „Būtība” un atbild uz jautājumu: „Kas tu esi, kam ir šādas vērtības, uzskati...? Ar ko tu atšķiries no citiem cilvēkiem šajā vidē? Ar ko esi īpašs?”

Pirms nostāties uz pašu augstāko līmeni „Misija”, esot līmeni „Būtība”, pēc iespējas sīkāk apraksta savu tēlu nākotnē, tad, kad mērķis būs īstenots. Pēc cik ilga laika tas notiks, kāda būs vide, cilvēki... ? Ko tev tas dos? Kāda būs pasaule, kad būsi sasniedzis mērķi? Tā ir kā disociēta ieskatīšanās nākotnē.

Kad nākotnes vīzija pilnībā iztēlota, nostājas uz lapas „Misija” un asociējas ar radīto tēlu, pilnībā izjutot jaunus resursus. Sajūt sevi kā garīgu būtņi, Visuma daļu. Šo pilnības sajūtu enkuro. Var, izmantojot enkuru skalēšanu, patīkamo resursu stāvokli palielināt. Esot apziņas līmeņu virsotnē, paskatās, kā mainījusies citu cilvēku attieksme, ko viņi saka? Ko var tiem pateikt, novēlēt, kādu padomu dot?

Loģisko apziņas līmeņu integrācija. Ar enkura palīdzību uzturot resursu sajūtu, soli pa solim iet atpakaļ cauri visiem loģiskās apziņas līmeņiem. Kā mainās attieksme tagad, kad ir iegūti jauni resursi? Kā mainās būtība, uzskati, spējas, darbības, apkārtne? Kas nācis klāt, kas zudis, kādas jaunas idejas, iespējas? Var izdomāt jaunas metaforas.

Ja kādā no līmeņiem sāk zust resursu stāvoklis, vienmēr var atgriezties „Misijas” līmenī un iegūt jaunus resursus, tos noenkurot un turpināt darbu.

Paskatās uz noiето ceļu no malas. Kurā līmenī patika vislabāk? Nostājas uz šīs lapiņas, sajūt resursus, noenkuro (autoenkurs), lai izmantotu ikdienā.

Pielāgošanās nākotnei. Kādas jaunas atziņas atklāsmes ieguvi? Kāda būs tava turpmākā rīcība? Kādi būs pirmie soļi, lai īstenotu šo mērķi? Ko vari darīt jau šodien, rīt?

<p>Misija, garīgums</p> <p>Asociēšanās</p> <p>Kāda ir tava misija?</p>	M	
<p>Būtība</p> <p>Kas tu esi?</p> <p>Paliekot šajā līmenī dislocēti, sīki raksturo nākošo līmeni (VAK)</p>	M	M
<p>Vērtības, uzskati</p> <p>Kāpēc? Kāpēc tev tas ir svarīgi? Kāpēc šīs tavas spējas ir vērtīgas?</p>	M	M
<p>Spējas</p> <p>Kā tu to dari? Kādas spējas un iemaņas tev jau ir? Kādas spējas tev vēl noderētu? Virzieni, stratēģijas, plāni</p>	M	M
<p>Darbība, uzvedība</p> <p>Ko tu dari? Kā rīkojies?</p> <p>Darbības</p> <p>Reakcijas</p>	M	M
<p>Apkārtne</p> <p>Kas tev jau ir šī mērķa īstenošanai?</p> <p>Kas? Kur? Kad? Ar ko?</p> <p>Vides apraksts</p>	M	M

Tabula Loģisko līmeņu kartes

4. Efektīvu mērķu formulēšana

1953.gadā Jēlas universitātē (ASV) tika veikts pētījums studentu vidū par to, vai jaunie censoņi skaidri un detalizēti apzinās savus turpmākās dzīves mērķus un vai viņiem ir skaidra precīzs šo mērķu sasniegšanas plāns. Izrādījās, ka pilnīga skaidrība par to, ko viņi dzīvē vēlas sasniegt ir tikai 3% studentu.

Pēc 20 gadiem zinātnieki vēlreiz veica aptauju šo, nu jau bijušo studentu vidū. Izrādījās, ka minētie 3% dzīvē ir daudz veiksmīgāki finansiālā jomā, nekā 97% aptaujāto, kuriem nebija precīzu mērķu. Raksturīgi, ka tie, kas jau studiju gados precīzi zināja, ko vēlas sasniegt, sevi atzina par laimīgiem un ar dzīvi apmierinātiem cilvēkiem.

Nerolingvistiskajā programmēšanā liela uzmanība tiek pievērsta tam, lai cilvēks apzinātos savus mērķus.

Kādi tad ir pamatprincipi, lai izvirzītais mērķis būtu efektīvs un sasniedzams?

1. Mērķim ir jābūt formulētam pozitīvi.

Nevis bēgšana no..., bet virzība uz...

Tā vietā, lai teiktu: "Es negribu" sakiet: "Es gribu."

Piemēram.

"Es negribu slimot."

"Es gribu būt vesels."

2. Mērķim ir jābūt atkarīgam no tevis pašā.

"Es gribu, lai es..." nevis "Es gribu, lai viņi..."

Kā es varu mainīt savu uzvedību...

Kas man jādara, lai sasniegtu savu mērķi?

3. Mērķis ir pārbaudāms sensorajā (VAK) pieredzē.

Svarīgi ir precīzi iztēloties, kā tas būs, kad mērķis būs sasniegts.

Kā es zināšu, ka esmu mērķi sasniedzis?

Ko konkrēti es redzēšu, dzirdēšu, jutīšu, kad būšu sasniedzis savu mērķi?

Šī ir svarīga mērķa formulēšanas daļa. Tikai nedaudzi cilvēki uz šo jautājumu atbildēs nekavējoties, bez vilcināšanās. Ja nezinām, ko gribam sasniegt, var gadīties, ka esam mērķi sasnieguši, bet to pat nepamanām.

4. Mērķis atrodas vajadzīgā kontekstā.

Kur, kā, ar ko es gribu to sasniegt? Ar ko nevēlos?

Svarīgi ir noteikt situācijas, kurās vēlaties šo mērķi īstenot. Tas, kas vienā situācijā ir vēlams, kādā citā var nest nevēlamas sekas, vai arī realizēties burtiski.

Izvirzot sev mērķi, vienmēr padomājiet, kurās situācijā jūs gribat to sasniegt, kurās tas nav vēlams.

Piemēram:

„Es vēlos būt prasīgs.” (Vienmēr un visur, vai tikai darbā?)

5. Mērķis ir ekoloģisks.

Ekoloģijai (skat. nodaļu par ekoloģiju!) neirolingvistiskajā programmēšanā ir pievērsta liela nozīme. NLP māca, ka pirms mēs izdarām kādas pārmaiņas (un jaunu mērķu sasniegšana vienmēr nozīmē pārmaiņas), ir jāparaugās, kā šīs pārmaiņas ietekmēs dzīvi kopumā.

Vai šis mērķis ir manu pūļu vērts?

Kā šī mērķa sasniegšana ietekmēs manu un manu tuvinieku dzīvi?

Ko svarīgu es zaudēšu, ja sasniegšu šo mērķi?

Kāda ir šī mērķa cena?

Vai man ir izdevīga šī mērķa sasniegšana?

Vai būs kādi negatīvi blakus efekti?

6. Mērķis ir izvēlēts reālā mērogā.

Ja mērķis ir pārāk globāls, vēlams to sadalīt mazākos komponentos.

Piemēram:

„Es vēlos, lai man būtu labi panākumi visās dzīves jomās.” (Kura dzīves joma ir vissvarīgākā?)

7. Mērķis ir atbilstošs pieejamiem resursiem.

NLP par resursiem pieņemts uzskatīt ne tikai finanses un materiālas vērtības, bet arī zināšanas, prasmes, iemaņas, pozitīvus emocionālus stāvokļus utt. Nozīmīgs resurss ir arī NLP pamatprincipu izpratne un īstenošana savā dzīvē.

Kādi resursi ir vajadzīgi, lai īstenotu šo mērķi?

Kādi resursi jau ir manā rīcībā?

Kas vēl nepieciešams, lai mērķi realizētu?

8. Kādi ir iespējamie šķēršļi mērķa sasniegšanai?

Kas traucē šo mērķi īstenot?

Kāpēc es neesmu šo mērķi sasniedzis agrāk?

Kādi ir citi iespējamie mērķa realizēšanas ceļi?

9. Kādi būs pirmie soļi šī mērķa realizēšanā?

Ko es darīšu vispirms, lai šo mērķi īstenotu?

Konkrēti kur un kad es speršu pirmos soļus šī mērķa īstenošanai?

Šeit tika minēti galvenie mērķu izvirzīšanas pamatprincipi. Galvenais ir atcerēties – veiksmīgs cilvēks vienmēr zina, ko vēlas. Tāds ir viņa domāšanas stils, dzīvesveids. Ar mērķtiecīgu cilvēku nav iespējams manipulēt, jo neapzināti viņš dara visu, lai savus sapņus īstenotu. Un sapņi īstenojas.

„Lūdziet, un jums taps dots!” Bet, lai lūgtu, ir precīzi jāzina, ko vēlamies...

"Kā pareizi un efektīvi izvirzīt savus mērķus"

„Vērtības un mērķi manā dzīvē"

Parasti tie ir aizraujoši vairāku dienu semināri, kad klausītāji praktiski apgūst pareizus mērķu formulēšanas principus.

5. Dekarta koordinātas

Dekarta koordinātas - ērti un vienkārši pielietojams gadījumos, kad jāizvēlas viena no vairākām iespējām un cilvēks jūtas apjucis – kura rīcība būtu pareizākā.

Pareiza izvēle ar Dekarta koordinātām

Matemātiķis Renē Dekarts XVII gadsimtā atklāja koordinātu sistēmu plaknē. To sekmīgi var izmantot gan matemātikā, lai noteiktu kāda punkta atrašanās vietu, gan jebkurā citā nozarē, lai aprakstītu procesus, kuros ir divi mainīgie lielumi, starp kuriem ir jāizdara izvēle. Šis paņēmiens noder, lai apkopotu informāciju par kādu gaidāmu notikumu, ieraudzītu attīstības iespējas, pieņemtu lēmumu, motivētu sevi.

Veicot kādas plānotas darbības iepriekšēju analīzi ar Dekarta koordinātu palīdzību, rodas iespēja uz problēmu paskatīties no 4 skatu punktiem, ierasto 2 vietā (patīk - nepatīk; jā - nē). Cilvēks parasti pieradis domāt apstiprinājuma un nolieguma kategorijās un tas ierobežo vislabākā risinājuma atrašanu.

Kā izmantot Dekarta koordinātas mērķa ekoloģijas pārbaudei?

- 1. Sadaliet A4 formāta lapu 4 laukumos.*
 - 2. Uzrakstiet savu mērķi.*
 - 3. Tabulas labajā augšējā laukumā ierakstiet atbildes uz jautājumu „Kādi būs ieguvumi, ja es šo mērķi realizēšu?” Uzrakstiet vismaz 5 iespējamās atbildes, bet vēlams, lai to būtu vairāk.*
 - 4. Tabulas labajā apakšējā laukumā ierakstiet visas iespējamās (vismaz 5) atbildes uz jautājumu „Kādi būs ieguvumi, ja es šo mērķi nerealizēšu, ja saglabāsies iepriekšējā situācija?”*
- ! Veicot šo uzdevumu, ir jābūt maksimāli godīgam pret sevi.*

5. Tabulas kreisajā apakšējā stūrī laukumā ierakstiet visas iespējamās (vismaz 5) atbildes uz jautājumu „Kādi būs mani zaudējumi, ko svarīgu es neiegūšu, ja nerealizēšu savu mērķi?”

6. Tabulas kreisajā augšējā laukumā ierakstiet visas iespējamās atbildes (vismaz 5) uz jautājumu „Ar kādiem ierobežojumiem un apgrūtinājumiem man ir jārēķinās, ja es realizēšu savu mērķi?” Atbildēs uz šo jautājumu nav jāuzskata kā nepārvarami šķēršļi, bet gan, kā risināmi uzdevumi.

7. Izvērtējiet situāciju kopumā. Kad esat apkopojuši atbildes uz visiem 4 jautājumiem, parasti izveidojas objektīva situācijas aina, kas ļauj pieņemt ar savu

būtību saskaņotu lēmumu. Piebilde – atbilžu skaits uz katru jautājumu nav noteicošais kritērijs lēmuma pieņemšanā.

Piemērs:

<p>4. Ar kādiem ierobežojumiem un apgrūtinājumiem man ir jārēķinās, ja es pieņemšu jauna darba piedāvājumu?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Būs jāpierod pie jaunas situācijas. ● Šķiršanās no lieliska kolektīva. ● Daudz laika jāpavada ceļā uz darbu. ● ... ● ... ● ... 	<p>1. Kādi būs ieguvumi un priekšrocības, ja es pieņemšu jauno darba piedāvājumu?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Lielāka alga ● Jaunas iespējas, interesants darbs ● Savs darba kabinets. ● ... ● ... ● ...
<p>3. Kādi būs mani zaudējumi, ko svarīgu es neiegūšu, ja nepieņemšu jauno darba piedāvājumu?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Neizmantošu jaunas izaugsmes iespējas. ● Paliks vilšanās par savu neizlēmību. ● Saglabāsies līdzšinējie viduvējie ienākumi. ● ... ● ... ● ... 	<p>2. Kādi būs ieguvumi un priekšrocības, ja es palikšu strādāt iepriekšējā darba vietā?</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ierasta vide, zināms darbs. ● Atrodas tuvu mājām. ● Patīkami kolēģi, lielisks kolektīvs. ● ... ● ... ● ...

6. Volta Disneja daiļrades stratēģija

Tehnika "Volta Disneja daiļrades stratēģija"

Volta Disneja daiļrades stratēģija ir paredzēta lai veiktu iespējamo risku un iespēju izvērtēšanu un pieņemtu labāko lēmumu šajā konkrētajā brīdī pie esošajiem apstākļiem.

Mēs visi zinām brīnišķīgās Volta Disneja multiplikācijas filmas, kuras jau gadu desmitiem ilgi priecē skatītājus visā pasaulē. Mūsdienās Volts Disnejs varētu būt veiksmīgs biznesa konsultants. Viņš bija izcils sapņotājs. Bet sapnis ir pirmais solis ceļā uz mērķi. Katrs no mums kādreiz ir sapņojis, fantazējis, plānojis. Kā šos sapņus pārvērst īstenībā? Kā panākt, lai kritiķis mūsos neiznīcina sapni jau pašā iedīglī?

Kritiķis ir cilvēks, kurš prot atrast kaut nedaudz darvas jebkurā medus mucā.

Roberts Dilts, pētot izcilā multiplikatora domāšanas veidu, radīja NLP tehniku, kura ļauj apvienot vispārdrōšākos sapņus ar reālo dzīvi un mūsu iekšējo kritiķi izmantot kā labu padomdevēju.

Kādi tad bija V. Disneja ģeniālās darbības pamatprincipi? Vispirms viņš radīja sapni par ideālu filmu. Viņš atļāva sev sapņot, atļāva sapnī ielikt vispārdrōšākās idejas. Disnejs iejutās katrā no filmas tēliem, skatījās uz pasauli un notikumiem filmā ar tauriņa, stirnēna un citu personāžu acīm un sajūtām. Saviem multiplikatoriem Disnejs lika zīmēt filmas tēlus, balstoties uz šīm sajūtām. Atļauts bija viss, izņemot šaubas un kritiku.

Pēc tam Disnejs skatījās uz saviem sapņiem ar reālista acīm. Novērēja finansu resursus, laika limitu, tehniskās iespējas.

Un, tikai pēc tam, kad reālā situācija bija izvērtēta un sabalansēta ar sapni, Disnejs atļāva uz iecerēm paskatīties ar kritiķa acīm. Viņš uzdeva jautājumus no skatītāja viedokļa: „Vai tas ir interesanti? Vai filma bija aizraujoša? Kas man filmā nepatika, kas bija garlaicīgs?” savā radošajā darbībā Disnejs izmantoja 3 dažādas pozīcijas: Sapņotājs, Reālists, Kritiķis. Disneja darbinieki zināja par šīm lomām, bet nekad precīzi nezināja, kurā no pozīcijām filmas apspriešanas laikā iejuties Disnejs. Visticamāk, ka Disnejs parasti izvēlējās to pozīciju, kura filmas tapšanas procesā dotajā situācijā bija visvājākā.

Parasti cilvēkam šīs trīs lomas: Sapņotājs, Reālists un Kritiķis ir sajauktas. Tehnikas „Volta Disneja daiļrades stratēģija” būtība ir nodalīt šīs lomas un pilnībā izmantot katru no tām. Katrai no šīs tehnikas pozīcijām ir savs raksturojums.

Sapņotājs brīnišķīgi izmanto vizuālos tēlus (vizuālā modalitāte). Tas ļauj vienlaicīgi iztēloties situāciju kopumā. Sapņotājam raksturīgi ir tas, ka viņš viegli var iztēloties jaunas oriģinālas situācijas nākotnē.

Reālists balstās uz sajūtām (kinestētiskā modalitāte). Tas palīdz viņam sajūst mērķa reālu īstenošanu un iztēloties reālus tā īstenošanas ceļus. Reālists ir „šodienas” cilvēks, kas augstu vērtē mērķa sasniegšanas procesu un lieliski izjūt patieso situāciju.

Kritiķis ir loģiski domājošs. Viņš uzdod visdažādākos jautājumus, par grūtībām un iespējamiem šķēršļiem. Kritiķis izmanto iekšējo dialogu (audiālā modalitāte) pagātnes pieredzi un analizē iepriekšējās kļūdas.

Pirms veicat šo tehniku, padomājiet, ar kādu savu sapni strādāsiet. Piemērota ir jebkura tēma: mājas celšana, paaugstinājums darbā, līdzekļu atrašana mācībām augstskolā utt.

Pārdomājiet labi, pirms izmantojat “Volta Disneja daiļrades stratēģiju”! Iespējams, ka tieši šodien jums būs jāatvadās no kāda ilgi lolota sapņa, jo sapnis sāks pārvērsties par realitāti.

Tehnikas “Volta Disneja daiļrades stratēģija” apraksts

Pirms veicat šo tehniku, padomājiet, ar kādu savu mērķi, sapni strādāsiet. Piemērota ir jebkura tēma: mājas celšana, laulības ar sapņu princi, paaugstinājums darbā, līdzekļu atrašana mācībām augstskolā utt.

1. Izveidojiet telpā 4 vietas enkurus:

Sapņotājs.

Reālists.

Kritiķis.

Novērotājs.

2. Nostājieties Sapņotāja pozīcijā.

Vēlreiz formulējiet savu sapni. Ignorējiet reālo dzīves situāciju! Sapņojiet! Radiet vispārdrošāko sapni savā mūžā! Iztēlojaties sevi, šo sapni īstenojot. Pacientieties vizualizēt šo sapni. Vislabāk izveidot domās krāsainu kinofilmu, par to, kā tas būs, kad sapnis būs realizēts. Svarīgi, lai, esot šajā pozīcijā netraucētu Kritiķis vai Reālists. Viņiem vēl būs iespējams izteikt savu viedokli! Esot Sapņotāja pozīcijā, ļaujiet vaļu domu vētrai! Ko jūs darītu, ja patiešām nebūtu nekādu šķēršļu,

ierobežojumu? Kā jūs izmantotu pieeju visiem iespējamiem resursiem? Atļauts ir viss!

3. Nostāieties Novērotāja pozīcijā.

Novērotājs ir neitrāla persona. Tā mērķis ir sabalansēt visu trīs pozīciju efektīvu darbu un nodrošināt informācijas apmaiņu starp šīm daļām. No Novērotāja pozīcijas, novērtējiet, vai Sapņotājs ir bijis pietiekami atraisīts, pietiekami atļāviens sapņot. Ja vajadzīgs, Novērotājs var dot padomus sapņotājam, var sapņus papildināt. Ja vajadzīgs, varat vēlreiz nostāties Sapņotāja pozīcijā, ja ne, tad turpiniet tehniku.

Esot Novērotāja pozīcijā, domās nododam Sapņotāja sapņus Reālistam.

4. Nostāieties Reālista pozīcijā.

Reālists ir rīcības cilvēks. Viņš gūst gandarījumu no projekta realizēšanas procesa. Viņu maz interesē, kas bija vakar un kas būs rīt., toties viņš precīzi zina, kas ir jādara tagad. Darbā viņam palīdz realitātes izjūta, tāpēc no daudziem priekšlikumiem viņš prot izvēlēties tikai tos, kurus var realizēt konkrētajā situācijā.

Kā Reālists paskatīties uz Sapņotāja sapņiem un izvēlieties to, par ko esat drošs, ka tas ir realizējams. Asociējieties ar reālo dzīvi. Kā būtu jāpārveido sapņi, lai tie kļūtu realizējami? Kā šos sapņus var realizēt?

5. Nostāieties Novērotāja pozīcijā.

No šīs pozīcija novērtējiet Reālista darbu. Ja vajadzīgs, dodiet padomus, papildiniet. Tad, ņemot vērā reālista korekcijas, domās nododiet Sapņotāja idejas Kritiķa rīcībā.

6. Nostāieties Kritiķa pozīcijā.

Šis ir īpašs kritiķis, jo ir pozitīvi noskaņots pret mērķa realizēšanu. Par savu galveno uzdevumu viņš uzskata, balstoties uz savu bagāto dzīves pieredzi, norādīt uz iespējamiem šķēršļiem un kļūdām, mērķi īstenojot. Kritiķis prot atrast tādas nepilnības un vājās vietas, par kurām Sapņotājs un Reālists pat neaizdomājās. Viņš redz visus „zemūdens akmeņus”, un var dot padomus, kur vajag laicīgi nodrošināties pret neizdošanos. Jāatceras, ka Kritiķis izsaka kritiku par mērķi, nevis par Sapņotāju. Kritiķis redz arī to, kā mērķa realizēšana izmainīs Sapņotāja dzīvi.

Visus norādījumus un ieteikumus kritiķis izsaka pozitīvā formā.

7. Nostājieties Novērotāja pozīcijā.

No šīs pozīcija novērtējiet Kritiķa darbu. Ja vajadzīgs, dodiet padomus, papildiniet.

Domās nododiet sapņotājam atpakaļ viņa sapni, ņemot vērā reālista un Kritiķa izdarītās korekcijas.

8. Nostājieties Sapņotāja pozīcijā.

Analizējiet iegūto informāciju no Sapņotāja redzes viedokļa. Iespējams, ka sapnis nav tik grandiozs, toties ir saskatāmi konkrēti tā realizēšanas ceļi. Izmantojot sapņotāja kolosālās iztēles iespējas, izvēlieties visoptimistiskāko variantu tā realizēšanai.

9. Pēc kārtas ieejiet Reālista un Kritiķa pozīcijā (caur Novērotāja pozīciju), lai iegūtu papildus informāciju, sapņa realizēšanai.

Katrā pozīcijā jums būs savi viedokļi, savas izjūtas. Tas ir pozīciju integrācijas process, kad sapnis kļūst par mērķi. Turpiniet šo ceļu tik ilgi, kamēr Sapņotājs, Reālists un Kritiķis ir pilnībā apmierināti ar rezultātu.

10. Vēlreiz pēc kārtas ieejiet Sapņotāja, Reālista un Kritiķa pozīcijā, apejot Novērotāja pozīciju.

Pievērsiet uzmanību izjūtām, kādas ir katrā no pozīcijām un apvienojiet tās sevī.

11. Tagad, kad jums ir pilnīgs priekšstats par to, kā mērķis tiks, nosakiet pirmos soļus, pirmos darbus, kurus paveiksiet, lai savu sapni īstenotu.

7. Mājas darbs nedēļai

Ņemot vērā to, ka apmācības no tiek 2 dienas ar 1 nedēļas intervālu, dalībniekiem tiek dots mājas darbs – kā šīs nedēļas laikā ieraudzīt personīgo progresu vai izmaiņas savā ikdienā, pielietojot iepriekš apgūtās metodes.

- ❖ Veselīgas gulēšanas disciplīna – ne mazāk, kā 8 h diennaktī. Iespējams, ka tas prasīs dažu ikdienas ieradumu maiņu. Taču ņemot vērā, ka šis uzdevums ir tikai vienai nedēļai, lūgums to ievērot, lai nākamajā tikšanās reizē vari dalīties – kas Tavās sajūtās ir mainījies.*
- ❖ Rūpes par savu ķermeni – atvēli vai izbrīvē katru dienu sev 15 minūtes kustībai – vingrošana, joga, pastaiga, skrējiens – jebkas, kas Tev sagādā kaut nedaudz prieka.*
- ❖ Izaicini sevi un šonedēļ pasaki NĒ cukuram! Saldumiem, našķiem – jebkam, kas satur cukuru. Izņēmums ir dabīgs medus – tas ir salds, taču kaitīgā cukura tur nav un melnā šokolāde. Iespējams, ka atradīsi kādu jaunu recepti, kā pagatavot veselīgus našķus.*

Ceļavārdi mācību noslēgumā:

Nokāp no beigta zirga!

Ir kāds sens indiāņu teiciens – „Ja tu atklāj, ka jāj ar beigtu zirgu, kāp no tā nost!”

It kā jau viss skaidrs, tomēr der apzināties, ka ikdienā mēs to dažkārt neievērojam.

- ❖ *Mēs cenšamies iestāstīt sev, ka ir vēl cerība.*
- ❖ *Mēs pātagojam beigto zirgu vēl stiprāk.*
- ❖ *Mēs sakām: „Es vienmēr esmu auļojis”.*
- ❖ *Mēs organizējam pasākumus beigtu zirgu atdzīvināšanai.*
- ❖ *Mēs stāstām paši sev, ka mūsu beigtais zirgs ir daudz labāks, ātrāks un lētāks.*
- ❖ *Mēs sēžam pie zirga un cenšamies to pierunāt nebūt beigtam.*
- ❖ *Mēs pērkam palīglīdzekļus, kas palīdz ātrāk auļot ar beigtiem zirgiem.*
- ❖ *Mēs salīdzinām beigto zirgu ar citu zirgu vidējiem darbības rādītājiem, pat neprasām no viņa augstākos iespējamus rezultātus.*
- ❖ *Mēs cenšamies uzzināt, kas beigtiem zirgiem garšo, lai motivētu savējo.*
- ❖ *Mēs mainām beigtu zirgu atpazīšanas kritērijus.*
- ❖ *Mēs meklējam jaunu vadītāju, kurš prot jāt pat ar beigtiem zirgiem.*
- ❖ *Mēs grupējam beigtos zirgus vienā vietā, cerot, ka kopā tie auļos ātrāk.*
- ❖ *Mēs nolīgstam beigtu zirgu speciālistus.*

Bet varbūt labāk nokāpt no beigta zirga!

8. Izmantoto resursu saraksts

1. <https://www.nlp.com/>
2. <https://www.nlpcentrs.lv/lv>
3. www.apcoach.org
4. *Personīgie apmācību pieraksti*
5. *Melbarde I., Zeltiņš, A. Neirolingvistiskā programmēšana - mācība par personīgo meistarību. Apgāds Zvaigzne ABC, 2017. 233 lpp. ISBN 978-9934-0-7314-4*
6. *Prischenko K. Neiroskachok. Livert OU, 2019. 330 lpp. ISBN 978-9949-01-132-2*