

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

43 - Metaprogrammi (PNL)



I Quattro Metaprogrammi Base della PNL

Il grado di reazione all'ambiente esterno sarà dato:

- 1 dall'attitudine verso l'esterno (Estroverso/Introverso)
- 2 dal modo di processare l'informazione (Astratta/Specifica)
- 3 dalla capacità di accedere a stati interiori (Associato/Dissociato)
- 4 dal modo di risposta (In-Time/Through-Time)

I Quattro Metaprogrammi Base della PNL in Dettaglio

1) Comportamento esterno: Estroverso/Introverso

L'introverso è più interessato nel mondo interiore dei concetti e delle idee che nel mondo esteriore delle azioni, degli oggetti e della gente.

L'estroverso ha una grande quantità di interessi e preferisce l'interazione con gli altri.

L'estroverso preferisce l'interazione, mentre l'introverso preferisce la concentrazione.

(75% estroversi, 25% introversi).

Come modificare tale comportamento:

Un'esperienza emotiva significativa è probabilmente all'origine della scelta di come reagire agli altri; con la linea del tempo si può identificare tale esperienza e disconnettere il comportamento.

2) Processo interno: Intuizione/Sensazione

Domanda: "se dovessi studiare un certo argomento, saresti interessato esclusivamente dai fatti e dalle loro applicazioni per l'adesso, o saresti più interessato nelle idee e nelle relazioni tra i fatti e la loro applicazione nel futuro?"

La differenza tra una persona intuitiva o una persona legata alla sensazione è legata al grado di astrattezza del loro pensare.

Normalmente, più saranno presenti delle nominalizzazioni nel loro parlare, più la persona sarà ad un livello maggiore di astrazione.

Come modificare tale tipo di processo:

Far comprendere alla persona il suo grado di astrazione (o specificità) e darle degli esercizi appositi.

3) Stato interno: Pensatore (dissociato)/Sentimentale (associato) Domanda: "puoi ricordare un periodo specifico nel quale eri motivato (o altro)? Mentre ricordi ciò, puoi entrare dentro di te e vedere quello che vedevi, ascoltare quello che ascoltavi, e sentire le sensazioni di essere motivato?"

Osservate il grado di accesso oculare alle sensazioni.

Come modificare ciò:

Esercizi di ancoraggio.

Portare l'attenzione sul respiro per associare

Dire di guardarsi in una televisione per dissociare

4) Risposta adattativa: Giudicante/Percipiente (In-Time/Through-Time) Questi due tipi sono correlati ai tipi di persona "in time" e "through time"

Come modificare ciò:

Cambiare l'orientamento della linea del tempo