

# MANUALUL NLP-ULUI SPIRITUAL

*Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră.*

# MANUALUL NLP-ULUI SPIRITUAL

*Traducere: Alexandru Ștefan Hrab*

© EDITURA MIX

Brașov, 2007

*Culegere:* Alexandru Ștefan Hrab  
*Tehnoredactare și copertă:* Florin Druțu  
*Consilier editorial:* Florin Zamfir

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**LÜBECK, WALTER**

**Manualul NLP-ului spiritual / Lübeck Walter. –**

Brașov : Mix, 2007

ISBN 978-973-8471-66-5

159.923.2

Titlul original: Handbuch des Spirituellen NLP  
Copyright © 2003 by Schneelöwe Verlagsberatung & Verlag  
All right reserved. Published by arrangement with Schneelöwe  
Verlagsberatung & Verlag, D-87648 Aitrang/Germany

Copyright © 2007 Editura Mix.

Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate

Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru

[www.edituramix.ro](http://www.edituramix.ro)

sau contactați-ne la:

tel.: 0720 499494; fax: 0720 112117

e-mail: [comenzi@edituramix.ro](mailto:comenzi@edituramix.ro)

Tiparul executat la S. C. GRIDSOLO PRINT COMPANY S. R. L. - Brașov  
0268 - 313 355 e-mail: [gridsolo@tiposerv.ro](mailto:gridsolo@tiposerv.ro)

# CUPRINS

Introducere .....	11
<b>Capitolul I</b>	
<b>Ce este programarea neurolingvistică (NLP)?</b> .....	15
<b>... și ce este NLP-ul spiritual (SNLP)?</b> .....	15
NLP – o definiție .....	15
SNLP – o definiție suplimentară .....	15
De ce SNLP? .....	16
Cum s-a dezvoltat NLP-ul? .....	17
Principiile fundamentale ale NLP-ului .....	22
Regulile fundamentale ale programării neurolingvistice ..	22
Alte principii ale NLP-ului spiritual .....	29
În final .....	45
<b>Capitolul II</b>	
<b>Limbajul viselor</b> .....	47
Învăță să înțelegi limbajul fanteziei și al viselor pentru a-ți procura noi forțe în realitate.....	47
Aspecte ascunse ale viselor .....	48
La ce-ți folosește acest capitol? .....	49
Cum pot fi provocate în mod conștient visele? .....	50
Modelele limbajului viselor .....	56
Metaforele – poveștile care pot schimba o viață .....	59
Trusa de construit metafore – cum poți meșteri singur metafore .....	60
Cum poți crea metafore simple .....	61
Cum crezi metaforele complexe .....	63
Cum pot fi îmbunătățite metaforele .....	66
Generarea unui nou comportament - o modalitate deosebită de folosire a viselor .....	66
Câteva ceva despre: Transă și starea de veghe .....	69

### **Capitolul III**

<b>Limbajul conștientului – metamodelul</b> .....	75
Ce oferă folositor acest capitol .....	75
Cum funcționează limbajul conștientului .....	76
Un exemplu la aceasta .....	76
Cele mai mari greșeli care se pot face în folosirea metamodelului și cum le poți evita .....	77
Încă un obstacol .....	83
Reacții la căutarea realității .....	83
Limbajul conștientului în propria ta viață .....	85

### **Capitolul IV**

<b>Submodalități – limbajul diferențierilor subtile</b> .....	89
Ce-ți poate oferi util acest capitol .....	89
Practica submodalităților .....	91
Lista submodalităților .....	92

### **Capitolul V**

<b>Fixarea optimă a obiectivelor</b> .....	99
Criteriile fixării optime a obiectivelor .....	101
Folosește-ți forța intuiției pentru a înlătura obstacolele care ți se ivesc în drum .....	105
Cele mai frecvente greșeli în aplicarea metodei de stabilire optimă a obiectivelor .....	109
Elemente folositoare în stabilirea obiectivelor parcursului vieții individului .....	110

### **Capitolul VI**

#### **Reframing**

<b>Arta de a căpăta un dar în fiecare situație de viață</b> .....	111
Ce îți poate oferi schimbarea perspectivei perceptive? .....	114
Ciururi pentru spălarea aurului - reinterpretarea sistematică .....	115
Semnificația spirituală a reframing-ului .....	127

## Capitolul VII

<b>Pacing – cum să construiești punți între inimi</b> .....	131
Cum <i>nu</i> funcționează pacingul .....	131
Pacingul se poate învăța .....	133
Pacing activ și pacing pasiv .....	137
A construi și a menține punți între inimi înseamnă să accepți orice? .....	139

## Capitolul VIII

<b>Ancorele – talente la comandă</b> .....	147
Ce este o ancoră? .....	147
Ce probleme pot provoca ancorele inconștiente? .....	149
Ancore vizuale .....	151
Ancore acustice .....	153
Ancore kinestezice	
Referitoare la percepții corporale .....	155
Ancore olfactive (care se referă la percepțiile mirosului) ..	157
Ancore gustative (care se referă la gust) .....	158
Cum poți ancora conștient .....	160
Separatorul (modul în care putem întrerupe un comportament), Starea plinului de resurse (starea în care simțim că putem înfăptui orice ne propunem) și Starea de blocaj (starea în care simțim că nu suntem în stare de nimic) – alte trei noțiuni importante .....	162
Starea de Excelență .....	169
VAKOG-ul, transa care te duce în Starea de Excelență ...	167
Ce înseamnă să stivuiesti ancorele? .....	170
Ce înseamnă înlănțuirea ancorelor? .....	170
Tehnica contopirii ancorelor .....	171
Cele mai frecvente greșeli care apar în timpul ancorării și modul în care le poți evita .....	173
O indicație importantă pentru ancorele folosite frecvent ..	174
Locații sigure pentru ancorare .....	174

Exemple de ancore utile .....	175
Formular pentru ancore .....	176

## Capitolul 9

### Scopul exact al folosirii ancorei F.E.S.T.

– strategia de dezvoltare prin substanța subtilă .....	179
Ce înseamnă F.E.S.T.? .....	179
Cele 7 chakre principale – harta diferitelor mari sfere funcționale ale ființei umane .....	181
Regulile fundamentale ale conlucrării chakrelor .....	187
Oglinda chakrelor .....	190
Structurarea spațială a oglinzii chakrelor .....	191
Lucrul cu oglinda chakrelor .....	191
Lucrul cu linia chakrelor – armonizarea sistemului personalității dinspre interior înspre exterior .....	195
Lucrul cu spațiul de putere al liniei chakrelor .....	197
Conferința chakrelor .....	198
Armonizarea chakrelor .....	198
Treapta superioară a F.E.S.T. ....	199
Metaobiectivul F.E.S.T. ....	200
Ce trebuie avut în vedere .....	201

## Capitolul 10

<b>Asociere – disociere – metapoziție</b> .....	203
A-i înțelege mai bine pe alții .....	208
„Înăuntru” și „afară” la comandă .....	210
Aspectul spiritual .....	211
Depășirea obstacolelor aflate în calea evoluției .....	212
Insula izolată portabilă .....	213
În final, patru mici indicații .....	214

## Capitolul 11

<b>N.E.S.T. – strategia naturală de dezvoltare</b> .....	217
Căi verificate de ieșire din fundăturile vieții .....	217
Strategia de învățare naturală .....	218

Curiozitatea deschide uşile spre creştere .....	221
Responsabilitatea face posibilă dirijarea maşinii vieţii tale.....	221
Să fii conştient, te ajută să eviţi suferinţele şi să nu treci cu vederea posibilităţile stimulării stării tale de bine .....	222
Capacitatea de a iubi stabilizează relaţiile tale cu ceilalţi şi stimulează armonia ta interioară .....	222
Bucuria de a învăţa te menţine viu şi flexibil .....	223
Ritualurile simbolice pentru strategia naturală de dezvoltare .....	223

## Capitolul 12

<b>NLP-ul în cadrul relaţiei de parteneriat – să creştem fericiţi împreună .....</b>	<b>227</b>
Punţile între inimi – elementele cele mai importante pentru o relaţie de parteneriat împlinită .....	227
Separatorul – a învăţa să separe plăcerea de frustrare ....	227
Câştig/Câştig – dragostea există atunci când câştigă amândoi .....	228
Ancora plăcerii – a transforma momentele frumoase în doi în experienţe vitale extatice .....	228
Ancore contextuale .....	231
Să nu te cerţi niciodată în pat! .....	231
Agende zilnice camuflate .....	232
Să te pui în locul altcuiva .....	232
NLP – regulile fundamentale ale structurării relaţionale constructive .....	233

## Capitolul 13

<b>NLP şi Reiki .....</b>	<b>235</b>
NLP şi .....	235
NLP şi Reiki .....	236
Pacingul şi Reiki .....	238



Planuri neurologice,chakrele și Reiki .....	239
Modelul parțial, framingul de negociator și Reiki .....	239
Ancorarea, Starea de Excelență și Reiki .....	240
Fixarea optimă a obiectivelor și Reiki .....	241
Privire de ansamblu .....	242

## **Anexa 1**

<b>Rezistențe în fața procesului de dezvoltare .....</b>	<b>245</b>
Ce este o rezistență? .....	245
Care sunt cauzele care duc la apariția rezistențelor? ....	245

## **Anexa 2**

<b>Desfășurarea unei consultanțe NLP .....</b>	<b>249</b>
--	------------

## **Anexa 3**

<b>Instrumentele cele mai importante ale NLP-lui .....</b>	<b>253</b>
--	------------

## **Anexa 4**

<b>Bibliografie comentată .....</b>	<b>257</b>
-------------------------------------	------------

<b>Despre autor .....</b>	<b>260</b>
---------------------------	------------

## Introducere

NLP-ul, noua metodă de comunicare cu o denumire greu de pronunțat\*, care face posibile schimbări de atitudine și ne ajută să învățăm ca prin farmec, a ajuns la mine acum câțiva ani sub forma unei cărți și a mai multor participanți și absolvenți la seminarii și cursuri de calificare NLP. Inițial, numeroasele noțiuni de specialitate și abordarea extrem de profesională a domeniilor vitale ale existenței umane – simțurile, inconștientul, motivația de a învăța și capacitățile individuale – m-au speriat. Totuși, atunci când am început să mă învăț în jurul aceluiași NLP (în cercuri din ce în ce mai restrânse,) am constatat, foarte repede, că acest sistem îmi putea explica motivul succesului meu în cadrul seminariilor și al activității mele de consultanță. Acest lucru m-a convins de valoarea sa de aplicabilitate practică. Atitudinile mele inconștiente, pe care le foloseam pentru a-i ajuta pe alții să-și limpezească sentimentele, situațiile reale de viață și dorințele cele mai profunde, mi-au fost explicate în modul cel mai clar de literatura de specialitate NLP și de cursurile de calificare pe care le-am urmat ulterior. Bineînțeles că, la început, a trebuit să renunț, treptat, la prejudecățile pe care le aveam față de NLP. Totuși marea mea curiozitate, care m-a ajutat adesea să trec peste etape de învățare deosebit de dificile, nu m-a părăsit nici acum. În momentul în care am observat că limbajul abstract nu face altceva decât să folosească noțiuni noi pentru situații obișnuite, cu care mă confrunt zilnic și că, astfel, puteam reîntâlni NLP-ul în viața mea, a fost înlăturat și ultimul obstacol. Fiecare tehnică, fiecare model NLP pe care l-am învățat s-a legat imediat de experiențele pe care le avusesem cu oamenii, de consultanțe, de relaționare și de depășirea problemelor acestora. Foarte curând, la acestea s-au adăugat noi instrumente și extensii, pe care le-am experimentat conștient și pe care le-am retransmis elevilor. Tot așa am adunat și materialul pentru această carte. Atunci când

---

\* Programare neurolingvistică

am scris-o, am avut câteva probleme la alegerea tematicii – există așa de multe lucruri interesante referitoare la această temă, încât s-ar putea umple cu ușurință douăzeci de cărți de dimensiunile celei de față fără să pară reluări. După mai multe ezitări, m-am decis să folosesc numai materiale care se referă la: tehnicile de bază și modelele absolut necesare care au legătură cu NLP, modelele explicative noi sau mai puțin cunoscute referitoare la mecanismele de funcționare a metodei NLP, noile posibilități de aplicare care nu apar în literatură sau în tematica seminariilor, legăturile cu aspectele spirituale care așează NLP-ul într-un cadru mai larg și mai profund, pe care-l consider mai adecvat și mai plin de sens, pentru a nu se crea imaginea greșită că NLP-ul este doar un instrument comercial și de propagandă, beneficiile uzuale ce pot fi obținute, în mod natural, prin instrumentele specifice NLP-ului.

Există pe piață o serie de cărți referitoare la NLP care, deseori, au un conținut similar, prezentat poate într-o formă puțin diferită. Îmi doresc să scriu cărți pline de sens, astfel că în această carte *nu* vei găsi cele 72 de prezentări ale „Six-stepului” și ale „Framingului comercial” sau ale „Swish-ului”. Toate acestea sunt metode NLP verificate și extrem de eficiente, dar au fost descrise în suficiente alte cărți, astfel că prefer să nu ofer aici informațiile obișnuite.

Construcția acestei cărți se bazează pe structura unui program de consultanță valoros și de lungă durată, care nu este conceput în așa fel încât să înlăture rapid o problemă săcâitoare, ci care să te ajute pe viitor, să poți lucra singur și eficient cu NLP-ul în vederea atingerii obiectivelor și s-o poți face cu succes chiar și atunci când este vorba despre alții. Pentru a crea baza necesară acestui lucru, a fost dezbătută pe larg o parte a bazelor NLP-lui. Dacă vei aplica conștiincios acest material, vei afla de ce folosești metoda NLP și cum vei putea s-o dezvolți și să o adaptezi creativ la cele mai diverse situații ale vieții. Te rog să nu încerci să-ți propui ca, de la prima lectură, să poți înțelege toate fundamentele teoretice ale metodei. Acest lucru nu este necesar pentru utilizarea acestei cărți. Ulterior, lucrurile se vor lămurii treptat, pe măsură ce vei citi și reciti cartea.

Cea mai mare parte a informațiilor de care ai nevoie pentru a lucra eficient cu NLP-ul este prezentată în această carte cu mijloace care-ți vor ușura sarcina de a le aplica în timpul lecturii asupra ta și a vieții tale cotidiene. Pentru a realiza acest lucru, am folosit multe povestiri, exemple și comparații. Am folosit și o metodă NLP de ușurare a învățării. Asta înseamnă că nu e nevoie să înțelegi de la început, tot ce ai citit, în mod conștient. Doar ceea ce te interesează și numai atât! va fi înregistrat de către subconștientul tău ca model și posibilitate de lărgire a capacității tale de acțiune cu scopul de a-ți sta la dispoziție în cele mai diverse situații ale vieții.

Această carte m-a schimbat și pe mine pe parcursul scrierii ei, fiindcă au apărut noi corelații și am reușit să înțeleg multe lucruri interesante cu aplicabilitate practică. Dacă dorești acest lucru și dacă o citești, această carte te poate ajuta și pe tine să te transformi. Principiile cele mai importante după care mi-am orientat întreaga muncă, stimularea capacității de a iubi, a conștientizării și a răspunderii personale, formează și în această carte axul principal în jurul căruia se învâрте roata tehnicii, a metodelor, a experiențelor și a modelelor teoretice. Fiecare pas evolutiv pe care-l va determina, eventual, lectura acestei cărți, va fi orientat în funcție de aceste trei calități fundamentale. Îți urez lectură plăcută, dorință de a crește și o viață așa de fericită încât să te invidiezi singur în cazul în care invidia îți va mai face plăcere.

Al tău

A handwritten signature in black ink that reads "Walter Rieber". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

## Capitolul 1

### **Ce este programarea neurolingvistică (NLP)? ...și ce este NLP-ul spiritual (SNLP)?**

La începutul fiecărei ședințe cred că este important să se clarifice fundamental pe ce baze ar trebui să se clădească munca în comun. Astfel, se pot evita confuziile și clientul poate prelua, chiar din debutul procesului de transformare, o parte din responsabilitatea propriei sale dezvoltări, ceea ce, în sine, este deja primul efect benefic al unei ședințe SNLP (1). Știi unde ești și pe ce drum te afli, la ce te poți aștepta și la ce nu. Procesul evolutiv pe care ți-l dorești poate fi evaluat realist și calea este deja jalonată. Prin concept, această carte este structurată ca o consultanță NLP detaliată. De aceea ea debutează cu o discuție importantă despre metodică și despre bazele teoretice ale NLP/SNLP.

#### **NLP – o definiție**

NLP-ul este utilizarea sistematică și efectivă a posibilităților care există în fiecare individ de a-și aminti, de a uita, de a valorifica informații și reprezentări, de a percepe și de a reacționa în toate domeniile existenței umane pentru a stimula confortul subiectiv și obiectiv, flexibilitatea și alte modalități de structurare satisfăcătoare a capacităților necesare trăirii vieții la cel mai înalt nivel.

#### **SNLP – o definiție suplimentară**

Trecând dincolo de definiția NLP-ului dată mai sus, SNLP-ul ia în considerare reflexii spirituale referitoare la sensul și structura lumii în general și a existenței umane în particular. SNLP-ul trebuie să-i ajute pe oameni să-și lărgescă posibilitățile de obținere a confortului personal în armonie cu principiile naturale ale dezvoltării

spirituale, descoperind și punând în practică forța creativă. În acest context, cel mai important lucru este luarea în considerație a celor trei principii spirituale esențiale: „capacitatea de a iubi”, „dezvoltarea capacității de conștientizare” și „responsabilitatea”.

Prin „capacitatea de a iubi” se înțelege capacitatea de a te putea regăsi în altul, de a te găsi în rezonanță cu celelalte viețuitoare ale lumii, de a simți împreună cu ele (empatie), de a considera în gândire și acțiune unitatea profundă și legătura ce există între toate elementele creației în cadrul procesului evolutiv.

Prin „dezvoltarea capacității de conștientizare” mă refer, în acest context, la capacitatea de a percepe senzorial, de a recunoaște și de a pune în relație cu existența generală, cât mai multe elemente particulare ale creației.

„Responsabilitatea” desemnează capacitatea de a te percepe ca având control asupra ceea ce se referă la tine, în loc să te percepi ca fiind controlat din afară. Astfel, sclavul devine un om liber, capabil în mod sincer și hotărât să susțină evoluția creației spre binele tuturor și să se și bucure de aceasta.

## **De ce SNLP?**

În îndelungata perioadă în care m-am ocupat cu NLP-ul, cu specializări în tehnicile NLP, cu literatura de specialitate și cu aplicațiile specifice, mi-a devenit din ce în ce mai limpede că posibilitățile enorme ale acestui pachet genial de mijloace psihice pot fi folosite cu ușurință în mod constructiv sau distructiv, neexistând un mecanism automat de reglare cu privire la rezultatele sale. Cu alte cuvinte: NLP-ul poate fi folosit pentru dezvoltarea potențialului uman, dar poate fi folosit și pentru controlul altor oameni sau grupe umane – de exemplu pentru a le face mai atractiv ultimul tip de oală pentru supă sau pentru a-i determina să aleagă un anumit partid în vederea guvernării.

Această situație apare și în domeniul mai restrâns al terapiei individuale, unde NLP-ul, această sabie ascuțită, este deosebit de eficient. Am cunoscut oameni care, foarte serios, au afirmat după

o specializare în NLP că nu vor mai avea nevoie de terapie pentru problemele lor, că au prelucrat deja totul prin metodele NLP și că dificultățile care au mai rămas nu sunt decât vina mediului.

Există chiar și consultanți NLP cărora nu le pasă ce schimbări suferă clienții lor. Pentru ei este important ca, după încheierea muncii de schimbare, aceștia să spună că se simt mai bine și că au mai mult succes.

Păreră mea este că asemenea rezultate ale terapiei NLP, sau altele asemănătoare, nu pot fi considerate ca fiind multumitoare. M-am străduit și continui să mă străduiesc să-mi folosesc capacitățile astfel încât nu numai un om, sau câțiva oameni, să aibă succes, ci ca, în cadrul dezvoltării fiecărui individ, să rezulte ceva pozitiv pentru întregul sistem. Exprimat în limbajul NLP: ecologia unei schimbări trebuie să se armonizeze cu întregul sistem, nu doar cu o parte a sa. Bineînțeles că este un obiectiv extrem de pretențios care, în primul moment, pare greu de atins. Totuși, există o soluție relativ simplă. Ea este reprezentată de cele trei principii spirituale de bază ale dezvoltării personalității: „dragoste”, „conștiință” și „responsabilitate”. Dacă munca de dezvoltare a personalității se orientează după aceste trei puncte de referință, în ultimă instanță se obțin rezultate pozitive pentru întregul proces. Acest lucru a fost demonstrat de experiența de milenii a marilor tradiții spirituale din întreaga lume.

După câte știu eu, niciun om n-a devenit mentor spiritual fără să țină seama, în dezvoltarea sa, de cele trei principii.

Totuși, înainte de a ne ocupa mai îndeaproape de SNLP, ne vom întoarce la începuturile NLP-ului.

## **Cum s-a dezvoltat NLP-ul?**

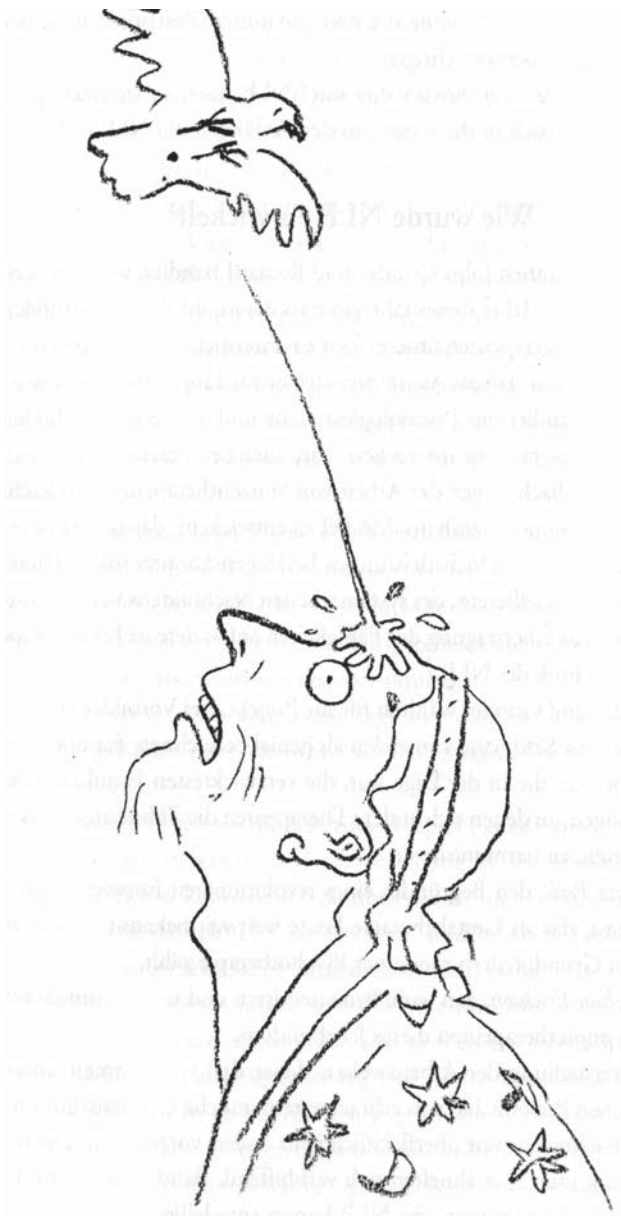
La începutul anilor 70 ai acestui secol, doi bărbați tineri, John Grinder și Richard Bandler, au început să cerceteze și să descrie metodele de lucru ale celor mai importanți terapeuți contemporani. În acea perioadă, Grinder era profesor asistent de lingvistică (știința limbajului) și Bandler un student la psihologie, extrem de interesat de noile metode ale psihoterapiei. Ideea



„Cel care ești în ceruri  
Arată-mi de unde să încep  
Pentru a conduce lumea  
Spre lucruri mai bune”







acestui proiect era ca, din observarea muncii terapeuților de top, să dezvolte un model ușor de înțeles și de învățat, care să-i poată ajuta și pe alții să obțină performanțe asemănătoare. Acest principiu al modelării, al reproducerii sistematice a celor mai înalte performanțe în vederea transferării lor asupra altor persoane, este și astăzi cheia tehnicilor NLP.

Bandler și Grinder au ales pentru proiectul lor trei modele:

- a) *Virginia Satir*, o terapeută pe care mulți o consideră genială și care a fost capabilă să armonizeze relații familiale în cazuri în care mulți alți terapeuți „și-au rupt dinții”.
- b) *Fritz Perls*, fondatorul unui sistem evolutiv revoluționar, care astăzi este cunoscut în toată lumea ca „Terapia Gestalt” și care este unul din pilonii de bază ai psihoterapiei moderne.
- c) *Milton H. Erickson*, cel mai important și mai nonconformist hipnoterapeut al acestui secol.

Cercetarea modului în care lucrau cele trei personalități total deosebite a scos la iveală similitudini surprinzătoare. Aparent, fiecare părea să procedeze altfel. Însă asemănarea dintre structurile mai profunde era evidentă. Bandler și Grinder au restructurat acest model într-un sistem ușor de învățat și de mânuit, pe care l-au numit NLP (programare neurolingvistică). Acest cuvânt greu de pronunțat necesită, desigur, anumite explicații. Unitatea verbală „neuro” se referă la constatarea științifică a lingvisticii că fiecare om poate accede la realitate și la relaționare numai prin mesajele primite de la cele cinci simțuri – văz, auz, pipăit, miros și gust. Așa- numitele informații sunt valorizate de către individ, deci clasificate într-o scală a importanței, de la fără importanță până la „foarte important” pentru mine, sau ordonate și structurate în diferite categorii morale, după educația fiecăruia. Ele vor fi înregistrate conform propriului program de ordonare (de cele mai multe ori inconștient) și atunci când este nevoie de ele, actualizate conform unui sistem bine definit. Pe această bază se dezvoltă un mod rațional de înțelegere a sinelui, a lumii, a relațiilor și a modurilor de gândire și acțiune individuală.