

## 1. ALLMÄNNA NLP-PRINCIPER

(Från The Other Mind's Eye, Allen C Sargent, sid 215, "Presuppositions of NLP:")

### ***Bakom varje beteende finns en positiv avsikt.***

När vi försöker att förändra ett negativt beteende eller mönster, är det nödvändigt att hitta den djupa undermedvetna strukturen eller den ursprungliga avsikten med beteendet. Vi kan då skapa nya och bättre val som också uppfyller den positiva avsikten, men nu utan det ursprungliga beteendets nackdelar.

### ***Kartan är inte verkligheten.***

Vi reagerar och agerar utgående från vår inre karta av verkligheten, inte från verkligheten i sig.

NLP handlar om att förstå och förändra dessa kartor, vilket i sin tur förändrar vår varseblivning av verkligheten.

### ***Vad som helst är möjligt att uppnå när det delas ned i tillräckligt små bitar.***

Vägen till målet kan alltid delas upp i delmål, i deluppgifter, som är tillräckligt små för att bli hanterbara för individen eller systemet.

### ***Det finns inget som heter misslyckande, det finns bara återmatning.***

Allt utgör en möjlighet till lärande, att se vad som fungerar och vad som inte fungerar.

Det är viktigt att skilja beteende från vem vi är, vår identitet.

### ***Vi har redan de resurser vi behöver.***

NLP strävar efter att lära oss få tag på dessa resurser när, hur och i de situationer de behövs.

### ***Varje beteende är ändamålsenligt i något sammanhang.***

Negativa beteenden kan genom "context reframing" förstås om man inser i vilket sammanhang de faktiskt är eller var ändamålsenliga.

### ***Om en person kan göra en sak mästertligt, då kan andra lära sig detta också.***

NLP modellerar mästerskap. Det är möjligt att upptäcka beteendekomponenterna och strategierna som behövs för att uppnå ett visst resultat och att lära ut dessa till andra.

### ***Budbäraren vilar inte förrän budskapet har levererats.***

När det finns ett symptom eller en kommunikation, är det viktigt att vara uppmärksam på det bakomliggande budskapet, oberoende av hur förvirrad / destruktiv / kodad kommunikationen än är.

***Meningen med din kommunikation är den respons du får.***

Kommunikation skapar en upplevelse hos lyssnaren eller läsaren. Responsen är det resultat kommunikationen skapar. Denna respons stämmer inte nödvändigtvis med vad vi avsåg att kommunicera.

***Kommunikation är mångfasetterad.***

Vi sänder alltid våra budskap via samtliga tre sinneskanaler: syn, hörsel, kroppsspråk. NLP strävar efter att checka samstämmigheten mellan de tre olika meddelandena.

***Valmöjlighet är bättre än att inte ha något val.***

Den del i ett system som är mest flexibelt och som har störst möjlighet till att variera sitt beteende, har störst kontroll över situationen.

***Vi väljer alltid det som tycks vara bäst för oss vid det tillfället.***

Ofta finns bättre val. Med hjälp av NLP kan vi upptäcka dessa bättre och effektivare val, och därigenom kunna ha mer ändamålsenliga övertygelser om oss själva och kunna agera mer ändamålsenligt.

***Om det du gör just nu inte fungerar, gör något annat.***

En definition av galenskap är att göra samma sak gång på gång, och att varje gång förvänta sig ett nytt resultat.

**Psykologiska axlar / typologier:**

Figuren nedan visar grafiskt NLPs psykologiska axlar:  
Varseblivningsaxeln Generalisering - Specificering ("Chunk up - chunk down"),  
Bedömningsaxeln Associering - Dissociering.

I figuren kopplas också till andra typologier, som Jung/Myers-Briggs: Intuition-Förnimma, Känna-Tänka) och Elementitet: Eld-Vind, Jord-Vatten.

I kvadraterna beskrivs strukturerna för tillstånd där två av axlarna är aktiva, och i ovalerna anges vilka terapeutiska / coaching-metoder som lämpar sig bäst för de olika psykologiska typerna.

