هدفسازی

- انسان بدون هدف ، مرده ای بیش نیست .

اصول هدفسازی

۱. هدف را بصورت ساده ، مثبت و مشخص بر روی کاغذ بنویسید.

۲. هدف را بطور کامل شناخته و مراحل گوناگون رسیدن به آنرا یادداشت کنید.

۳. توجه کنید که رسیدن به هدف یعنی : ترک عادتهای گذشته و ایجاد عادتهای جدید (منظور مفید جدید)

۴. مجسم کردن راحت مراحل گوناگون هدف و حس خوب در تجسم این مراحل .

۵. تمام جزئیات هدف را چه مثبت و چه منفی بررسی کنید.

اصول هدفسازی - ادامه

۶. انرژی رسیدن به هدف را باید به کائنات بفرستید : شکر و درخواست

۷. هدف باید سبز باشد یا سبزش کنید.

۸. هدف را زیر سئوال نبرید.

۹. میزان انگیزه خود را مرتب کنترل کنید.

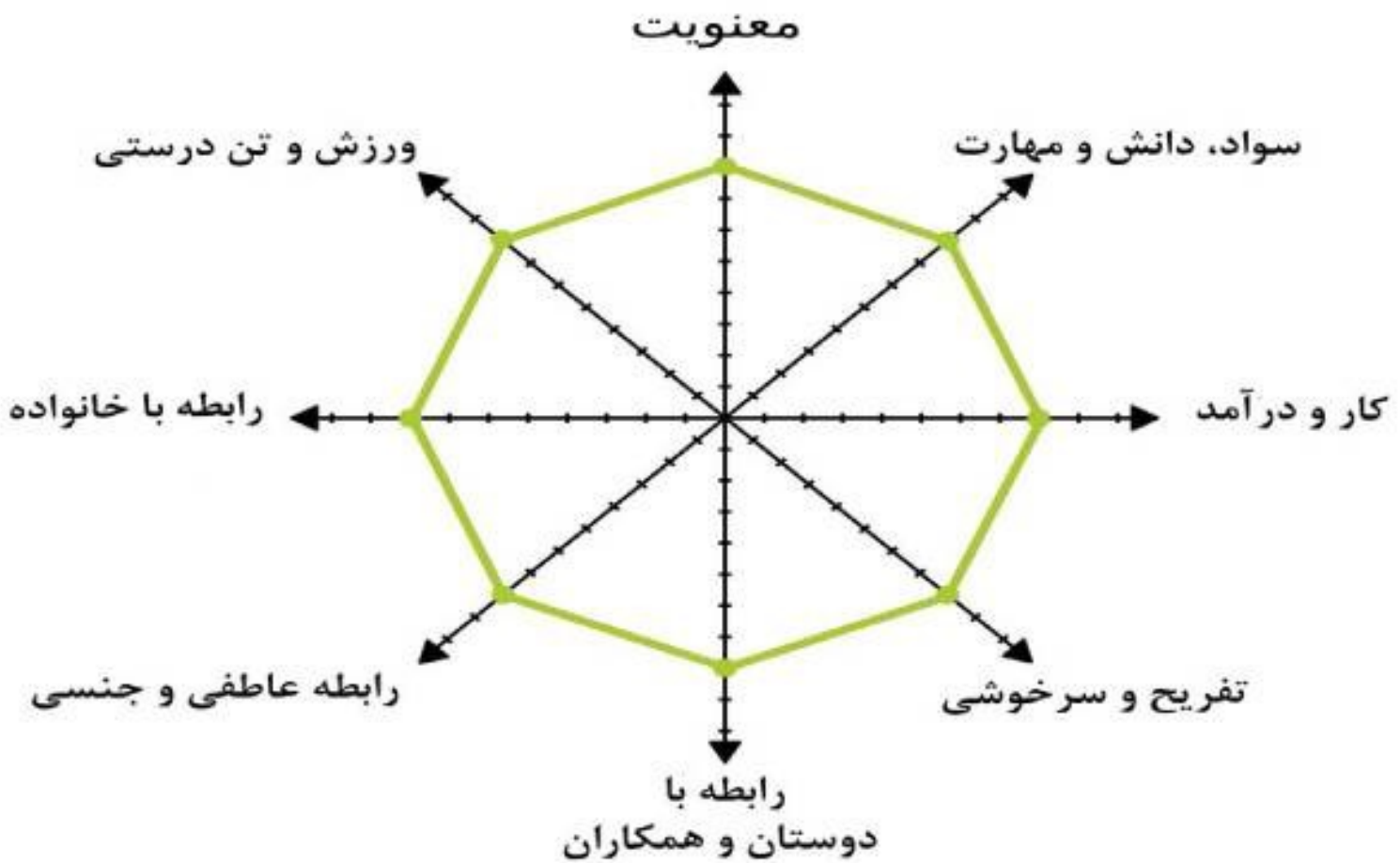
۱۰. مراحل مختلف رسیدن به هدف را مشخص و زمان گذاری کنید. (پله های هدف)

۱۱. اهداف خود را اولویت بندی کنید.

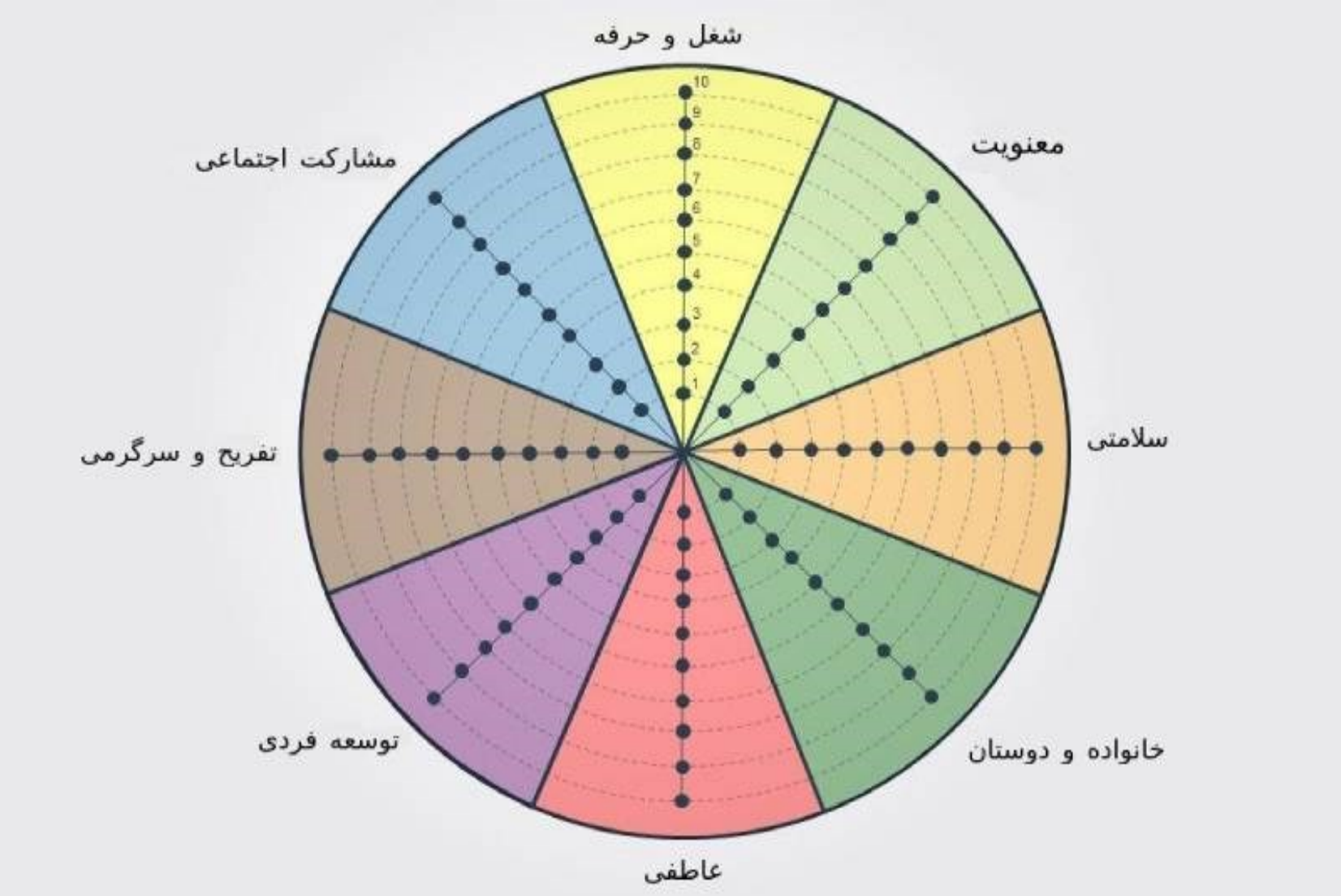
اصول هدفسازی - تکمیلی

- چیز قابل اندازه گیری مشخص
- نوشتن: جمله مثبت، کوتاه، زمان حال
- سبز بودن
- اولیت بندی
- سازگاری با درون
- واقعی و در دسترس
- تحت کنترل کامل فرد
- تقسیم به مراحل کوچکتر
- دارای بازه زمانی
- ترسیم بر روی پلکان
- تجسم هر بخش از هدف


درآمد و کار
روابط عاطفی
سلامتی
معنویت
رشد و توسعه فردی
خانواده
ارتباطات اجتماعی
تفریح و سرگرمی
چرخ زندگی


معنویت
سواد، دانش و مهارت
کار و درآمد
تفریح و سرخوشی
رابطه با
دوستان و همکاران
رابطه عاطفی و جنسی
رابطه با خانواده
ورزش و تن درستی

چرخ زندگی


شغل و حرفه
معنویت
سلامتی
خانواده و دوستان
عاطفی
توسعه فردی
تفریح و سرگرمی
مشارکت اجتماعی
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

رفع موانع ذهنی

متا مدل

- اثر کلام در زندگی بقدری مهم است که می تواند به موفقیت و یا شکست و نابودی انسان منتج شود.
- متا مدل به ما نشان می دهد چگونه اثر مثبت یا مخرب کلام بر خود و دیگران را بشناسیم و مدیریت کنیم.
- انسان پیوسته سعی داره بی گناهی خودش را در اتفاق هایی که خودش نقش مهمی داشته درش برای خودش و دیگران ثابت کنه. و این کار با مهارت خاصی و بطور ناخودآگاه انجام می گیره.
- هر فرد قبل از صحبت تصاویری در ذهن خود می سازد و بر اساس تفسیر آن تصاویر صحبت می کند و بدین طریق خودش را برنامه ریزی می کند.
- و بدینوسیله سعی می کنه بگه بدبختی من تحت تاثیر دیگران هست.

روش انتقال اطلاعات به دیگران

- انسان وقتی در مقابل یک پدیده قرار میگیرد به یکی از سه شیوه فوق آنرا به دیگران منتقل می کند:

- **عمومیت دادن:** من با این مردم مشکل دارم ، من همیشه ضربه خوردم و ..
- **حذف کردن :** سوژه در موضوع چیزی را پنهان می کند مثلا من باید بروم (به چه دلیل معلوم نیست)
- **تحریف کردن:** به نوعی اطلاعات را تغییر می دهد مانند: من می دونم اون از من خوشش نمیاد.

چند نمونه متا مدل و تاثیر آن

- یک کیک تولد خوشمزه ---> ایجاد میل به خوردن کیک
- یک کیک ترشیده و فاسد شده ---> ایجاد بی میلی به خوردن کیک
- نم نم باران دل انگیز ---> ایجاد میل به رفتن زیر باران
- باران گل آلود ---> ایجاد بی میلی به رفتن زیر باران
- یک پیروزی با شکوه ---> ایجاد میل به شرکت در مسابقه و پیروزی درآن
- یک پیروزی آبکی ---> ایجاد بی میلی به شرکت در مسابقه و پیروزی

- میلتون اریکسون کاشف متا مدل است و نوام شاموسکی زبان شناس و ویرجینیا ساطیر متوجه تاثیر گذاری متا مدلها شدند

انواع متا مدلها در NLP

۱. **کوتاهی :** من می روم : کجا؟
۲. **نامگذاری :** من راحتی را دوست دارم : راحتی چیست ؟
۳. **افعال مجهول :** این دیگر قابل دوست داشتن نیست – ارتباط برقرار کردن مشکل است
۴. **عمومیت :** اینجا کسی پولدار نمیشه – درآمریکا همه خوشبخت هستند
۵. **عامل مدل :** من می توانم انجام دهم – من باید بروم – من فکر می کنم درست است
۶. **علت و معلول :** من امتحانم را خراب کردم چون سرما خوردم : شما هر وقت سرما می خوری امتحانت را خراب می کنی؟
۷. **فکر خوانی:** من می دانم که او مرا دوست ندارد : از کجا می دانی ؟

- انسانها پیوسته در حال متا مدل ساختن هستند و متا مدلها تاثیر مستقیم بر رفتار دارند.
- انسان با ساخت متا مدل جاده ای برای رفتار خود می سازد و سپس از این جاده به مقصدی که برای خود طراحی کرده است می رود ، اما این مقصد معمولا مقصد مثبت و موفقیت آمیزی نیست.

- رفع موانع ذهنی
  - **متامدل ها:**
  - Swish
  - انکراژ ساده
  - انکراژ کامل
  - وضعیت اعلی، حلقه
  - **ساب مدالیته :** تغییر نگرش و باور فرد از اینکه خیلی بیش از بدشانسی ها خوش شانسی در زندگی داشته است.
- رفع احساس های ناخوشایند از حمله (استرس ، اضطراب ، ترس ، خشم ، خجالت و .....)
- از بین بردن تصاویر نامطلوب و خاطرات تلخ گذشته