

Lær af dine egne succeser

Vi lærer så længe vi lever, siger man, og det er vi helt overbevist om er korrekt.

Det gælder både nye ting og ny viden, samtidig lærer vi også af vores gamle erfaringer, igennem selvindsigt og selvudvikling, så længe vi er klar til det.

De fleste voksne mennesker ved, at man ikke skal sætte hånden på en varm kogeplade eller en varm brændeovn.

Lille Oda, på knapt et år, har lige lært at gå. Hun traver stolt rundt i stuen hos sine bedsteforældre, som anerkender hendes fremdrift med smil og klap. Det får hende til at gå endnu mere, da det stille og roligt opbygger en god erfaring hos hende. Hun finder snart ud af, at ved at gøre noget, altså at gå rundt, bliver bedsteforældrene glade og smiler til hende, klapper af hende og opmuntrer hende. Det bliver derved til en succes, som hun nu kan bruge, når hun gerne vil have smil og klap.

Med tiden, bliver hun mere og mere overmodig og klovner måske lidt rundt, for det er som om "miraklet" er ved at aftage lidt. Hun må altså finde en ny strategi, for at opnå samme "belønning" i form af smil og klap og anerkendelse.

Den lille og betydningsfulde detalje, som er anderledes hos bedsteforældrene, frem for hjemme hos hende selv, er, at der er en brændeovn, som på kølige dage, som i dag, er tændt op. Det har indtil nu ikke været noget problem, da lille Oda ikke selv kunne forflytte sig på denne måde. På et splitsekund får Oda sat kursen mod den varme brændeovn, og stopper ikke før, hun i vilden sky skriger, med hånden på brændeovnen. Heldigvis er skaden ikke større, end hvad koldt vand, omsorg, kys og pust kan klare. Bedsteforældrene afdramatiserer hændelsen samtidig med, at de får trøstet lille Oda, på en rigtig god måde. De giver en lille forklaring af : "uuuhhh og aaaavvvv den er varm...må man ikke" de næste par dage. Om nogle dage, når de små vabler er helede, vil lille Oda ikke mærke smerten i hånden mere.

Det, som hun derimod, vil kunne huske i lang tid efterfølgende, er erfaringen om, at det ikke er særlig smart, at røre en varm brændeovn, for så bliver man brændt, samt bedsteforældrenes reaktion i øjeblikket.

Altså en ny erfaring er skabt – både for hende og for bedsteforældrene!

Det er utroligt smart, som vores system er indrettet, lige præcis i forhold til, at lære af egne erfaringer. Og lige præcis det, kan vi med NLP dyrke meget mere. Vi kan løfte gode erfaringer, gode tilstande og gode oplevelser frem, således, at de kommer til, at ligge forrest i vores hukommelse, om man så må sige. Så vores succeser kommer til, at overskygge de dårlige oplevelser.

Så med NLP kan vi ankre gode tilstande og bruge fortidens succeser, til at få det bedre/lettere i nuet og i særdeleshed i fremtiden.



Greti Vaprežsán