

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente

"Noi siamo i nostri pensieri"

Nascita della PNL

La scuola di Santa Cruz

Nascita della PNL

Richard Bandler

studente di matematica con indirizzo in fisica e informatica all'università della California a Santa Cruz - Robert Spitzer

Fritz Perls

fondatore della Gestalt therapy

John Grinder

professore in linguistica, specializzato nella sintassi e nello studio di come la costruzione del linguaggio influenza il pensiero

Personaggi della PNL

Milton Erickson

medico che usava l'ipnosi clinica

Gregory Bateson

professore di antropologia

Virginia Satir

terapeuta familiare

Anthony Robbins

Formatore e divulgatore della PNL

Hanno mostrato di usare **PNL**

Ronald Regan, George Bush (padre),
Michail Gorbačëv, Bill Clinton, Barack Obama,
Nelson Mandela, principessa Diana Spencer,
Andrea Agassi, Serena Williams;

e organizzazioni come:

Nasa, Ferrari, Gucci, Mattel, Benetton

Cos'è la PNL

Programmazione NeuroLinguistica

cos'è la PNL

PROGRAMMARE

NEUROLOGIA

LINGUAGGIO

la nostra

attraverso il

obiettivi della PNL

CREARE "RAPPORT"

STRUTTURARE COMPORTAMENTI FUNZIONALI

MIGLIORARE PRESTAZIONI

ELIMINARE FOBIE E BLOCCHI

PERSUADERE

creare **RAPPORT**

Attraverso la tecnica del
MIRRORING

Migliorare le **PRESTAZIONI**

Attraverso la tecnica della
VISUALIZZAZIONE

Eliminare **FOBIE E BLOCCHI**

Attraverso le tecnica del
COLLASSO D'ANCORE
DOPPIA DISSOCIAZIONE
TIMELINE

Riuscire a **PERSUADERE**

Attraverso l'uso del
LINGUAGGIO

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente

11 principi della PNL

La base del pensiero

principio #1

Non si può non
COMUNICARE

ESERCIZIO

in buddy team

Scegliete un argomento neutro
(vacanza, sport, hobby etc.)
e sperimentate la non comunicazione

A parla e **B** cerca di non comunicare nulla
B parla e **A** cerca di non comunicare nulla

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Scegli un programma TV tipo talk show
e annota le emozioni che ti suscitano le
persone presenti allo show che in quel
momento non stanno parlando
(presenti allo show)

FEEDBACK

Quali sono state le vostre

SENSAZIONI

rispetto a quello che

vi trasmetteva il buddy?



principio #2

La mappa non è il
TERRITORIO

ESERCIZIO

Scrivi una importante certezza che avevi e sulla quale hai cambiato opinione da quando hai iniziato il tuo percorso ROmitico

"La comunicazione
è la risposta
che si ottiene"

principio #3

La comunicazione è il
RISULTATO
che si ottiene

ESERCIZIO

in buddy team

Descrivi un momento di incomprensione con
una persona rilevante della tua vita

A la descrive a **B** cerca di comprendere punti
di forza e debolezza della argomentazione

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Descrivi un momento di incomprensione con
una persona rilevante della tua vita

cerca di comprendere autonomamente i punti
di forza e debolezza della argomentazione

FEEDBACK

Quali sono stati
I PUNTI DEBOLI
della vostra
argomentazione?



principio #4

Non esiste comunicazione
giusta o sbagliata ma solo

EFFICACE O INEFFICACE

ESERCIZIO

in buddy team

Descrivi la modalità comunicative di una persona con cui non hai un buon rapporto

A la descrive a **B** cerca di comprendere quali sono le modalità comunicative inefficaci

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Descrivi per iscritto la modalità comunicative di una persona con cui non hai un buon rapporto

Al termine cerca di comprendere quali sono le modalità comunicative inefficaci

principio #5

La più importante capacità
nella comunicazione è la
FLESSIBILITÀ

ESERCIZIO

in buddy team

Descrivi dei principi su cui non sei disposta/o
a venire a patti

A li descrive a **B** cerca di comprendere quali
sono le regole assolute
Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Descrivi dei principi su cui non sei disposta/o
a venire a patti

Cerca di comprendere quali sono le regole
assolute

FEEDBACK

Quali sono stati

LE REGOLE

su cui non riuscite

a scendere

a compromessi?



principio #6

Ogni comunicazione crea una
VARIAZIONE
dei processi di pensiero

ESERCIZIO

in buddy team

scegliete un argomento sul quale site in
disaccordo

Esprimete reciprocamente i vostri pensieri
cercando di comprendere quelli del buddy

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

La prossima volta che ti trovi in disaccordo con qualcuno esprimi i tuoi pensieri cercando di comprendere quelli dell'altra persona

FEEDBACK

Eravate più focalizzati su delle buone ragioni per cambiare idea o sul cercare di convincere il buddy della vostra?



Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente

principio #7

Qualsiasi cosa accade
ad una parte del sistema

INFLUENZA

tutto il sistema

FEEDBACK

In che modo voi stessi siete stati influenzati dalla precedente interazione?



principio #8

Ognuno fa
IL MEGLIO CHE PUÒ
con i mezzi che ha

ESERCIZIO

pensate ad una rapporto difficile / litigioso /
tossico che avete o avete avuto

Quali sono i limiti che portano voi e l'altra
persona a comportarsi in quel modo?

principio #9

La PNL studia la

STRUTTURA SOGGETTIVA

ESERCIZIO

Pensate ad una situazione che vi mette in difficoltà. Quali sono gli elementi, le conoscenze, le emozioni, le consapevolezza che vi mancano per vivere quella situazione in maniera più produttiva?

principio #10

Le rappresentazioni sensoriali sono le basi del

LINGUAGGIO

e dell'

ESPERIENZA SOGGETTIVA

principio #11

L'eccellenza è limitata soltanto dalla
PERCEZIONE
di quanto ritengo possibile

ESERCIZIO

Quali sono quelle situazioni, relazioni, emozioni, consapevolezze, esperienze nelle quali vorresti incrementare e migliorare i tuoi risultati?

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente

II VAK

Le modalità di percezione del reale

II VAK

VISIVO

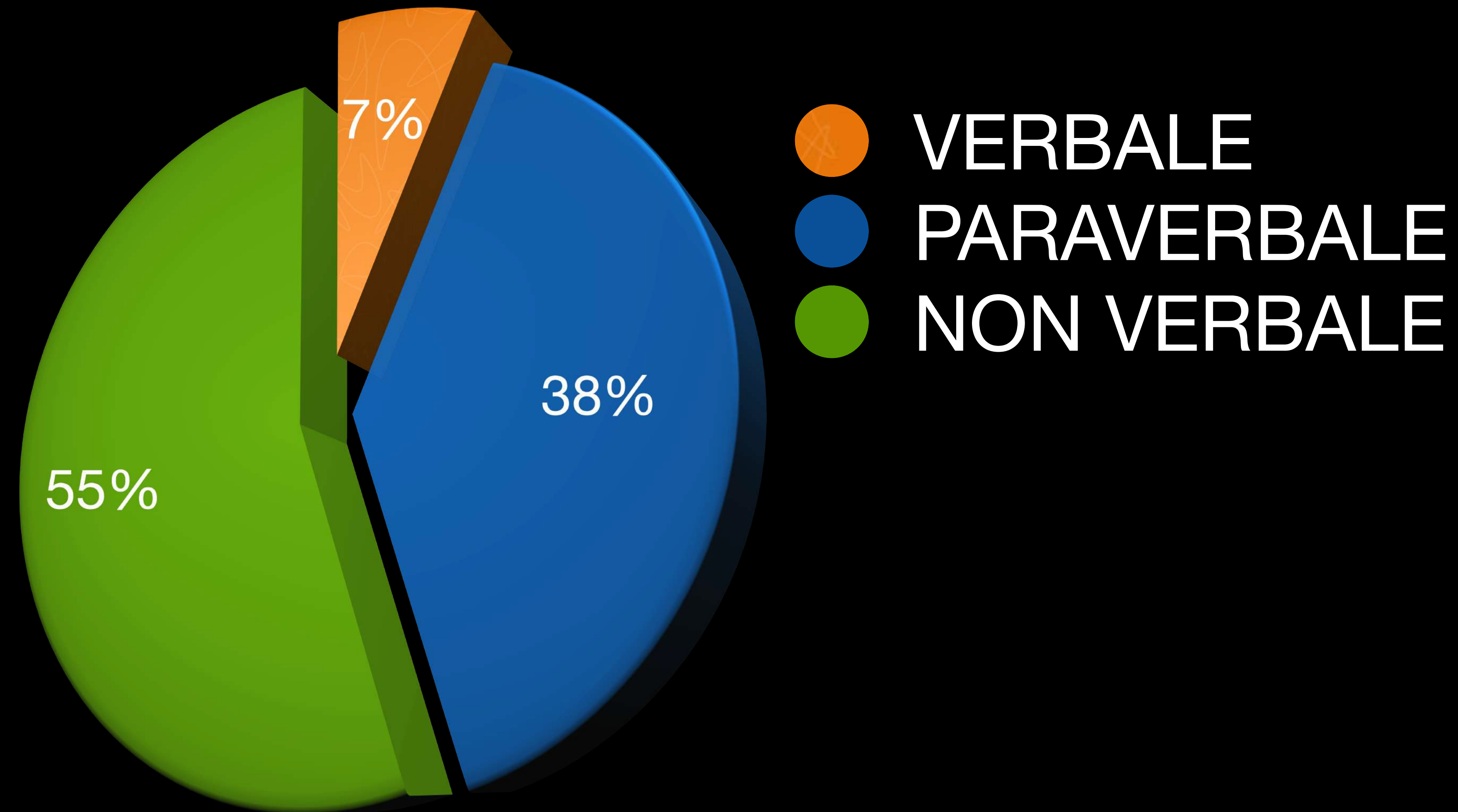
AUDITIVO

KINESTETICO

||| VVAK

Come comunicano

Hdemia



Submodalità + **TORTA**

VISIVO + **VERBALE**

CHIARO / SCURO

QUADRO

METTERE A FUOCO

PERSONA BRILLANTE

VISIBILE / EVIDENTE

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + TORTA VISIVO + PARAVERBALE

PARLA VELOCEMENTE

TONO ALTO

ASSENZA DI PAUSE

RITMO SERRATO

TONO ACUTO / FALSETTO

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + TORTA VISIVO + NON VERBALE

POSTURA ERETTA
GESTUALITÀ AMPIA E DESCRITTIVA
RESPIRAZIONE TORACICA
APNEE
OCCHI VERSO L'ALTO

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + TORTA
auditivo + VERBALE

ASCOLTARE / DIRE
MUSICALE / SUONARE
CAMPANELLO D'ALLARME
CACOFONICO
"CITAZIONI"

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + TORTA auditivo + PARAVERBALE

GASSMAN - DIAPASON

USA UN VOLUME MEDIO

USA LE PAUSE

RITMO CADENZATO - RIPETITIVO

TONO VARIABILE / MONO-TONO

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + **TORTA**
auditivo + **NON VERBALE**

POSTURA INCLINATA LATERALMENTE

GESTUALITÀ MEDIA

RESPIRAZIONE COMPLETA E REGOLARE

SI TOCCA IL VOLTO

OCCHI ALTEZZA ORECCHIE

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + TORTA cinestesico + VERBALE

SENTIRE / PROVARE

CALDO / FREDDO

PESANTE / TOCCARE CON MANO

GUSTOSO

PUZZA DI BRUCIATO

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + **TORTA**
cinesesico + **PARAVERBALE**

PARLA LENTAMENTE
USA UN VOLUME BASSO
USA MOLTE PAUSE
RITMO SOLENNE
TONO CALDO E PROFONDO

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Submodalità + **TORTA**
cinesesico + **NON VERBALE**

POSTURA RANNICCHIATA
GESTUALITÀ RIDOTTA (MANI SULL'ADDOME)

RESPIRAZIONE LENTA

OCCHI VERSO IL BASSO

TOCCA E ... E SI TOCCA

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

racconta una storia al tuo Buddy utilizzando
la SM indicata (puoi aggiungerne altre)

se guardi in **STREAMING**

puoi fare lo stesso esercizio ad alta voce

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente

Le submodalità

La magia che crea la magia

Submodalità VISIVA

Dimensione

Colore o bianco e nero

Posizione nel campo visivo

Distanza

Luminosità

Associazione o dissociazione

Film, immagine fissa o sequenza di diapositive

Messa a fuoco

Velocità

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

A descrive una scena a **B**

B amplifica le emozioni di **A**

utilizzando la stessa storia e
modificando le **SUBMODALITÀ**

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Immagina un evento e **amplifica le emozioni**
modificando le submodalità nella tua mente

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente

Submodalità **AUDITIVA**

Volume

Ritmo (regolare, irregolare)

Timbro

Provenienza del suono

Suono smorzato, ovattato, chiaro, forte...

Suono continuo o interrotto

Suono associato o dissociato

Suono digitale (parole)

Fonte esterna o interna

Risonanza, eco, mono o stereo

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

A descrive una scena a **B**

B amplifica le emozioni di **A**

utilizzando la stessa storia e
modificando le **SUBMODALITÀ**

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Immagina un evento e **amplifica le emozioni**
modificando le submodalità nella tua mente

Submodalità **CINESTESICA**

Intensità

Pressione

Peso

Liscio - Ruvido

Localizzazione sul corpo

Frequenza

Temperatura (caldo, freddo)

Tensione muscolare

Direzione della sensazione

Odori e Gusti

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

A descrive una scena a **B**

B amplifica le emozioni di **A**

utilizzando la stessa storia e
modificando le SUBMODALITÀ

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Immagina un evento e **amplifica le emozioni**
modificando le submodalità nella tua mente

Creare RAPPORT

Con la PNL

ascolto **ATTIVO**

Esistono

7 REGOLE MAGICHE

per realizzare

L'ASCOLTO ATTIVO

*"Sentire è una facoltà biologica.
Ascoltare è un'arte."*

Frank Tyger

ascolto **ATTIVO** - regola #1

Non commettere l'errore di
INTERROMPERE
il tuo interlocutore

ESERCIZIO

in Buddy Team

A parla di un argomento a **B**
B interrompe costantemente **A**

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Ripensa ad una persona che
ti interrompe mentre parli
e descrivi le emozioni
che provi quando accade

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI NEGATIVE
che avete provato
nell'essere interrotte?



ascolto **ATTIVO** - regola #2

Non completare
LE FRASI

Non è questo il modo di far capire
CHE STAI ASCOLTANDO

ESERCIZIO

in Buddy Team

A parla di un argomento a **B**

B completa le frasi di **A**

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Ripensa ad una persona che
completa le frasi
e descrivi le emozioni
che provi quando accade

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI NEGATIVE
che avete provato
durante l'esercizio?



ascolto **ATTIVO** - regola #3

Non pensare a
COSA DIRE DOPO

Un dialogo non consiste
nell'attendere

IL PROPRIO TURNO DI PARLARE

ESERCIZIO

in Buddy Team

A parla di un argomento a **B**

B non ascolta e pensa a cosa rispondere ad **A**

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Ripensa ad una persona che
non ti fa sentire ascoltata/o
e descrivi le emozioni
che provi quando accade

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI NEGATIVE
che avete provato
durante l'esercizio?



ascolto **ATTIVO** - regola #4

Dedicati a

GUARDARE L'INTELOCUTORE

per fargli comprendere il tuo

INTERESSE SULLA SUA PERSONA

ESERCIZIO

in Buddy Team

A parla di un argomento a **B**
B utilizza il contatto oculare con **A**

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Ripensa ad una persona che
non ti guarda mentre parlate
e descrivi le emozioni
che provi quando accade

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI NEGATIVE
che avete provato
durante l'esercizio?



ascolto **ATTIVO** - regola #5

Presta attenzione a

RINSALDARE IL RAPPORT

costantemente e

NON SOLO QUANDO LO PERDI

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

A parla di un argomento a **B**

B controlla e rinsalda il rapporto con **A**
quando si rende conto che lo perde

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Ripensa ad una persona con cui
ti capita di litigare
e descrivi le emozioni
che provi quando accade

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI
che avete provato
durante l'esercizio?



ascolto **ATTIVO** - regola #6

Usa il

REPLAY ISTANTANEO

per avere certezza di

AVER COMPRESO IL "NON DETTO"

ESERCIZIO

in Buddy Team

A parla di un argomento a **B**

B controlla utilizza il replay istantaneo con **A**

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

La prossima volta che parli con qualcuno
utilizza il replay istantaneo
per far comprendere all'interlocutore
il tuo interesse a la tua attenzione

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI
che avete provato
durante l'esercizio?



ascolto **ATTIVO** - regola #7

Ma soprattutto nutri un

SINCERO INTERESSE

sia per l'argomento che per

LA PERSONA CHE HAI DI FRONTE

ESERCIZIO

in **Buddy Team**

A parla di una sua passione a **B**

B cerca un punto di interesse
nella passione di **A**

Al termine ci si inverte

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Pensa a 3 tuoi conoscenti / amici e
focalizzati sulle loro passioni.

Cerca motivi di interesse nella passione più
lontana da te o in quella che ti interessa meno

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI
che avete provato
durante l'esercizio?



ESERCIZIO

in buddy team

**SCEGLIETE UN ARGOMENTO TENSIOGENO
(SPORT, RELIGIONE, POLITICA)**

**e a turno esercitate l'ascolto attivo
in maniera complessiva**

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente



modellamento

Per la creazione del rapporto

MIRRORING verbale

Si basa sulle

HOT WORDS

cioè le parole che hanno

UN FORTE IMPATTO EMOTIVO

ESERCIZIO

in buddy team

SCEGLIETE UN ARGOMENTO

A: ne parla

B:

1. coglie le HOT WORDS

2. Fa uno speech riutilizzando le HOT WORDS

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Pensa a 3 tuoi conoscenti / amici e

focalizzati sulle loro hot word

cercando di trovarne almeno una a testa

FEEDBACK

Quali sono state
LE EMOZIONI
che avete provato
durante l'esercizio?



MIRRORING paraverbale

Che tende a imitare

VELOCITA', PAUSE,

RITMO E VOLUME

dell'interlocutore

ESERCIZIO

in buddy team

SCEGLIETE UN ARGOMENTO

A: ne parla

B:

1. coglie velocità e ritmo

2. Fa uno speech con mirroring paraverbale

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 3 minuti di un programma TV
e cogli velocità e ritmo di chi parla.

Fa uno speech con mirroring paraverbale

ESERCIZIO

in buddy team

SCEGLIETE UN ARGOMENTO

A: ne parla

B:

1. coglie il volume

2. Fa uno speech con mirroring paraverbale

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 3 minuti di un programma TV
e cogli il volume.

Fa uno speech con mirroring paraverbale

ESERCIZIO

in buddy team

SCEGLIETE UN ARGOMENTO

A: ne parla

B:

1. coglie le pause

2. Fa uno speech con mirroring paraverbale

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 3 minuti di un programma TV
e cogli le pause.

Fa uno speech con mirroring paraverbale

MIRRORING non verbale

Che tende a imitare

RIGIDITÀ / MORBIDEZZA

PROSSEMICA / DIREZIONE

APERTURA / CHIUSURA

GRADIMENTO / RIFIUTO

dell'interlocutore

ESERCIZIO

in buddy team

SCEGLIETE UN ARGOMENTO

A: ne parla

B: 1. coglie rigidità, prossemica, apertura,
gradimento

2. Fa uno speech con mirroring paraverbale

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 3 minuti di un programma TV

e cogli rigidità, prossemica,
apertura, gradimento.

Fa uno speech con mirroring paraverbale



modellamento

Valori, regole e credenze

VALORI regole e credenze

CIÒ CHE È IMPORTANTE PER ME

Dobbiamo conoscere almeno

I PRIMI 3 VALORI

del'interlocutore

"Come mai X è così importante per te?"

ESERCIZIO

in buddy team

SCOPRIRE TRE VALORI DEL TUO BUDDY

Parlando di un argomento qualsiasi cerca di scoprire i suoi valori fondamentali

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 10 minuti di un programma TV

cerca di scoprire

i valori principali di chi parla.

valori **REGOLE** e credenze

COSA DEVE ACCADERE PER REALIZZARE UN VALORE

Dobbiamo conoscere almeno

2 REGOLE PER OGNI VALORE

del'interlocutore

"Come fai a provare X?"

ESERCIZIO

in buddy team

SCOPRIRE TRE REGOLE DEL TUO BUDDY

Parlando di un argomento qualsiasi cerca di scoprire almeno tre regole (in totale) per i valori che hai scoperto

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 10 minuti di un programma TV

cerca di scoprire

almeno tre regole (in totale)

per i valori che hai scoperto.

valori regole e CREDENZE

COSA È VERO PER ME

Dobbiamo conoscere almeno

3 CREDENZE FONDAMENTALI

del'interlocutore

"Perchè secondo te accade X?"

ESERCIZIO

in buddy team

SCOPRIRE TRE CREDENZE DEL TUO BUDDY

Parlando di un argomento qualsiasi cerca di scoprire almeno tre credenze (in totale) in ambito lavoro e amore

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 10 minuti di un programma TV

cerca di scoprire

almeno tre credenze (in totale)

in ambito lavoro e amore.

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

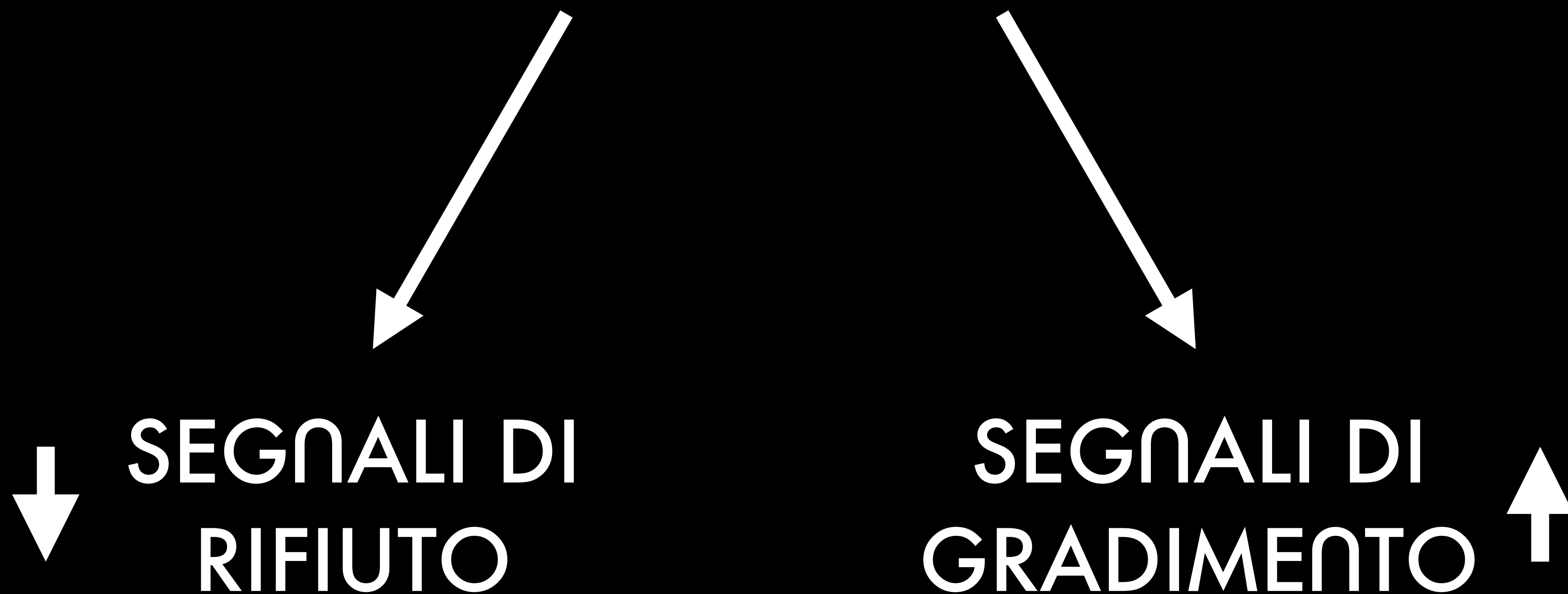
Meccanica della Mente

Le tappe della comunicazione

Come usare le tecniche

Le tappe della **COMUNICAZIONE**

CREAZIONE DEL **RAPPORT**



Le tappe della COMUNICAZIONE

Creazione del RAPPORT → ascolto attivo & modeling

ANALISI dell'interlocutore → VAK

BASTONE e carota → premio e PUNISCO

Stop del MIRRORING

vado in GUIDA

Controllo se MI SEGUE

ESERCIZIO

in buddy team

SEGUITE LE TAPPE DELLA COMUNICAZIONE

Realizza il ricalco e guida con il tuo Buddy

AL TERMINE CI SI INVERTE

ESERCIZIO

se guardi in **STREAMING**

Guarda 10 minuti di un programma TV
cerca di scoprire
chi guida e chi segue.

Hdemia

un anno per cambiare la tua vita

Meccanica della Mente