טיפולי NLP בירושלים

ירושלים

טלפון: 072-2285801

טיפולי NLP הם גישה שפותחה בשנות ה-70 על ידי ריצ'רד בנדלר וג'ון גרינדר. השניים חקרו כיצד אנשים מצליחים להפיק תוצאות מסוימות בחייהם ובחרו להתמקד בדפוסי התנהגות, חשיבה ושפה של אנשים מצליחים במיוחד. הרעיון מאחורי השיטה הוא שאם אנחנו יכולים להבין את הדפוסים הללו, נוכל ללמד אותם לאחרים ולעזור להם לשפר את חייהם. מקור השיטה מבוסס על ההנחה שהדרך שבה אנחנו חושבים ומדברים משפיעה ישירות על ההתנהגות והרגשות שלנו. במילים אחרות, השפה שלנו - גם הפנימית וגם החיצונית - משפיעה על הדרך שבה המוח שלנו מפרש את המציאות.טיפולי NLP מתמקדים בשינוי דפוסי חשיבה ושליטה בתגובות נפשיות כדי לעזור לאנשים להתמודד עם בעיות שונות. השיטה יעילה במיוחד במקרים של חרדה, פוביות, דיכאון, וכשמדובר בשיפור ביטחון עצמי או בהצלחה מקצועית.לחצו לרשימת מטפלים ב NLP בירושליםבנוסף, היא משמשת רבות בתחום ההתפתחות האישית ובשבב להעצים יכולות כמו קשב, תקשורת בין אישית וניהול מצבים מאתגרים. אחת הסיבות לכך שהשיטה עובדת טוב היא שהיא משלבת כלים פרקטיים כמו טכניקות הדמייה, שינוי דפוסי חשיבה שליליים והתמקדות בשליטה על הגוף והנפש יחדיו. במקום להתמקד רק בניתוח דברים מהעבר, NLP -מעודדת אנשים לפעול באופן שונה כבר כאן ועכשיו, תוך כדי יצירת שינויים אפקטיביים ומהירים.טיפול ב .האדם של האישיים לצרכים המותאמים ושיחות תרגילים של סדרה באמצעות כלל בדרך מתבצע NLP המטפל משתמש בטכניקות כמו "מיפוי מחדש" של חוויות עבר, אשר עוזרות ללקוח לשנות את הדרך שבה הוא מפרש אירועים מסוימים בחייו. למשל, אם מישהו חווה פחד מפגישות חברתיות, הטיפול עשוי

לכלול הדמיית מצבים חדשים שבהם האדם מרגיש בטוח ומסוגל להתמודד עם המצב בצורה שונה. בנוסף, נעשה שימוש בטכניקות של "אנקורינג", שבהן הקשיבו לחוויה חיובית מסוימת ואז יוצרים קישור שלה לגירוי חיצוני כמו נגיעה או מילה מסוימת, כך שבכל פעם שהאדם מרגיש צורך, הוא יוכל להפעיל את אותו מצב חיובי בעצמו. כל זה נעשה בצורה מאוד אישית, כשהמטרה העיקרית היא לתת לאדם כלים מעשיים שיעזרו לו להשתנות ולהתפתח בדרך שתלווה אותו לאורך זמן.לחצו לרשימת מטפלים ב NLP בירושלים

לפרטים מלאים ויצירת קשר