

## VEŽBA: Krug izvrsnosti za moćna stanja

**Jedna** od glavnih pretpostavki NLP-a kaže da svi imamo sve resurse koji su nam potrebni. Tehnika *Krug izvrsnosti* predstavlja način da sakupimo snažna unutrašnja stanja u našem nesvesnom i učinimo ih dostupnim kada su nam potrebna.

Džon Grinder i Džudi deLozier osmislili su originalnu tehniku za prekid neresursnih stanja.

Krug izvrsnosti jeste vrsta moćnog NLP sidrenja koju možemo sami da izvodimo. Ona je način da postignemo kontrolu nad našim emotivnim stanjima. Naša stanja naravno utiču na naše ponašanje i zbog toga i na rezultate koje postizemo u životu. Ne možemo ostvariti fantastične rezultate nekim nejasnim i negativnim stanjima.

Ovaj proces možete izvoditi sa jednim ili više svojih resursnih stanja, koja sami izaberete.

### Ključne stvari

- **Koliko dobro možete da zamislite 'kao da' situaciju i izvučete željeno stanje.**
- **Koliko dobro intenzivirate određeni resurs.**

### Proces

1. Odlučite koje resursno stanje želite da prizovete. Odaberite resursno stanje koje želite češće da doživljavate.
2. Zamislite krug na podu ispred sebe, dovoljno velik da u njega uđete. Ukoliko želite možete ga i obeležiti na neki način.



1. Uzmite trenutak vremena da se opustite, ispraznite um, i duboko udahnete nekoliko puta.
2. Izaberite jako resursno stanje i intenzivirajte ga. Ispravite se, dišite kao da već doživljavate to stanje – prepustite se tom osećaju.
3. Projektujte ova intenzivna osećanja u krug ispred sebe.

Circle of Excellence



1. Koja boja, tekstura, detalji i veličina simbolizuju to stanje? Koji zvuci i osećanja dolaze iz tog kruga? Možda su u njemu ukusi i mirisi.
2. Zakoračite u krug kada su osećanja na vrhuncu. Intenzivirajte ih još jače. Osetite tu moćnu emociju koja vas obuzima i struji vašim telom. Udahnite to osećanje.

Circle of Excellence



1. Usidrite nekim prirodnim pokretom koji može da bude u vezi sa tim stanjem – reč, fraza, izraz lica, neki aspekt fiziologije.
2. Pre nego što intenzitet počne da blede, iskoračite iz kruga, i protresite se (vratite se u neutralno stanje).

Circle of Excellence



1. Ponovite ove korake sa dodatnim resursnim stanjima (ili istim stanjem). Krug postaje sve moćniji i bogatiji resursima.
2. Kako to što imate ovaj resurs utiče na sve aspekte vašeg života (ili određenog konteksta?). Primitite kako je vaša perspektiva različita, kako osećanje menja način na koji gledate stvari.