DS ACADEMY

PRAKTYCZNIE BUDZIMY LUDZKI POTENCJAŁ

SLEIGHT OF MOUTH

Sleight of hand to zwrot językowy w angielskim określający umiejętność tworzenia trików z kartami, zabawy w iluzję, kiedy ręka jest szybsza niż oko.

Sleight of mouth to umiejętność językowa, werbalna magia, która pozwala w konwersacji na zmianę znaczenia, zmianę przekonań, skuteczną perswazję.
Mówi się, że Richard Bandler do pewnego czasu, gdy tylko on znał magię języka, nigdy nie przegrał żadnej dyskusji. Sleight of mouth stworzył Robert Dilts, kiedy obserwował pracę Bandlera, wyodrębniając najskuteczniejsze wzorce komunikacyjne. Obecnie Sleight of mouth używane jest przez tysiące ludzi na całym świecie.

SLEIGHT OF MOUTH TO ZESTAW CZTERNASTU PRZERAMOWAŃ

Język to nasze najpotężniejsze narzędzie komunikacyjne, sprawne posługiwanie się językiem otwiera wiele drzwi. Wzorce Sleight of mouth są od siebie niezależne, od twojego wyboru zależy, którego z nich użyjesz w danej chwili.
Sleight of mouth umożliwia:
• poszerzenie perspektywy
• perswazja
• zmiana przekonań
• uświadamiania innych interpretacji
• poszerzenie możliwości wybory
• wygrywanie dyskusji
• negocjacje
• terapia

Przeramowanie: Jeśli zmienisz kontekst, znaczenie lub treść możesz zmienić znaczenie całego komunikatu, przekonania.

Przeramowanie kontekstu: Znajdź inny kontekst, w którym zachowanie, wartość, czy jakikolwiek inny element będzie miał odmienne znaczenie.

„W jakim innym kontekście to może znaczyć coś innego?”
Przeramowanie znaczenia: Znajdź inne znaczenie dla elementu w danym kontekście.
„Co jeszcze innego może to oznaczać?”
Poniższe przekonania i stwierdzenia będą naszymi przykładowymi zwrotami językowymi, które będziemy przeramowywać.

I. To, że nie pamiętałeś o mnie oznacza, że mnie nie kochasz.
II. Odczuwam wielką tremę, kiedy poznaję nowych ludzi.
III. Na sukces trzeba ciężko pracować

WZORCE SOM – Sleight of Mouth

1. Hierarchia wartości

Połącz zwrot językowy z wyższą wartością. Jaka wartość jest ważniejsza i nie została wzięta pod uwagę?
I. Czyż prawdziwa miłość nie polega na przebaczaniu zapominalskim?
II. Poznawanie świata jest dużo ważniejsze niż trudności, które napotykasz po drodze, prawda?

III. Najważniejsze sukcesy przychodzą do Ciebie same, kiedy odpoczywasz i czekasz na owoce swojej pracy.

2. Przedefiniowanie znaczenia

Zmień znaczenie. Jakie jest inne słowo o podobnym, aczkolwiek bardziej pozytywnym znaczeniu? Jak nadać całości stwierdzenia nowe znaczenie?
I. Zapomniałem to fakt, uważam, że mam za dużo na głowie.
II. Trema oznacza, że całe Twoje ciało wysyła Ci informacje, abyś się rozluźnił i zrelaksował.
III. Masz rację praca z zaangażowaniem jest bardzo ważna.

3. Konsekwencje

Podważ podkreślając konsekwencje. Jakie mogą być negatywne skutki? Jakie mogą być straty pozytywnych elementów?
I. Czy naprawdę chcesz się o to pokłócić i stracić okazję, abyśmy już teraz znowu dawali sobie pełną uwagę i miłość?
II. Jeśli będziesz nazywał to tremą, staniesz się paranoikiem, kiedyś zje Ciebie do końca, stracisz wszystko.
III. Pracując ciężko, możesz dostać zawału serca, depresji, stracić przyjaciół. Na pewno tego chcesz?

4.Pozytywna intencja

Wyszukaj pozytywną intencję. Jaka jest pozytywna intencja, jaki jest pozytywny cel?
I. Po prostu byłem zajęty pracą i innymi rzeczami, które pozwalają nam żyć bezpiecznie i godnie
II. Trema to sygnał, że chcesz wypaść bardzo dobrze, chcesz zaprezentować się od najlepszej strony.
III. Być może ci, którzy nie pracują ciężko, wierzą, że spokój i relaks jest dla nich priorytetem.

5. Chunk down

Wejdź w szczegóły: Co dokładnie? Jak dokładnie? Jakie są tego części? Jakie są tego przykłady? Jakie mniejsze elementy ujęte w stwierdzeniu, pozytywne ale nie uwypuklone mogą zostać pokreślone?
I. Pomyśl o wszystkich razach, gdy pamiętałem o Tobie, na przykład teraz, pamiętam, słucham Ciebie…
II. To tylko lekkie napięcie i wstrzymywany oddech.
III. Pamiętasz kiedy osiągnąłeś coś znaczącego bez wysiłku?

6. Chunk up

Wejdź na bardziej ogólny poziom generalizacji. Jakie większe elementy ujęte w stwierdzeniu, pozytywne ale nie uwypuklone mogą zostać pokreślone?
I. Zastanówmy się w takim razie w jaki sposób możemy oboje dbać o jakość naszego związku
II. Aby poznawać świat, trzeba być odważnym
III. W ostatecznym rozrachunku sukces i ciężka praca, dają możliwość relaksu i spokojnego umysłu

7. Odniesienie do siebie

Odnieś do siebie najważniejszy element przekonania i przerzuć odpowiedzialność na drugą osobę. Jakich słów możesz użyć przeciwko stwierdzeniu, które są w nim zawarte?
I. Ja czuję, że mnie nie kochasz, kiedy skupiasz się na tym co nieistotne, zamiast pamiętać o prawdziwych przejawach mojej miłości
II. Jak myślisz, jak wiele osób czuje dyskomfort z kimś, kto czuje tremę w ich towarzystwie? Jak oni się czują, hm?
III. Wiele osób wpadło w pułapkę ciężkiej pracy, to co robią to pracują ciężko, od rana do wieczora, zamiast skupić się na sukcesie.

8. Kontrprzykład

Znajdź konkretny przykład w opozycji do stwierdzenia. Jaki jest wyjątek od tego stwierdzenia? Czy możesz przywołać doświadczenie przeciwne?
I. Ale pamiętałem o wszystkich Twoich poprzednich urodzinach, naszej rocznicy, Bożym Narodzeniu, pamiętam codziennie żeby kupić chleb…
II. Pamiętam, kiedy byliśmy sklepie, było tam mnóstwo ludzi, rozmawialiśmy, śmialiśmy się, byłeś wyluzowany i rozluźniony
III. Moje największe sukcesy zdarzyły się wtedy, gdy pracowałem z zaangażowaniem, ale jednocześnie dbałem o odpoczynek, spokój, relaks, wiele osób to powtarza.

9. Inny rezultat

Znajdź inny rezultat, jaki może przynieść stwierdzenie. Jaki inny rezultat może zostać osiągnięty?

I. Na pewno fakt, że obrażasz się na mnie nie spowoduje, że będę pamiętał chętniej.
II. Takie to może wydawać się teraz, ale kiedy poczujesz się dobrze z ludźmi, Ty będziesz mógł pomagać innym czuć się na luzie.
III. To co na pewno może przynieść ciężka praca to szybki zawał serca i wypalenie zawodowe.

10. Zmiana ramy

Oceń wykorzystując inny kontekst. Dłuższa perspektywa czasowa, inni ludzie, inne miejsca?
I. Gdyby tak łatwo było o wszystkim pamiętać, to wszyscy zawsze pamiętali by o wszystkim, a tak nie jest. Pamiętasz kiedy moja babcia ma urodziny?
II. To dobra oznaka, w niektórych krajach wstyd jest oznaką mądrości i świadomości.
III. Niewolnicy też pracowali ciężko i umierali po kilku latach ciężkiej pracy. Czy chciałbyś, żeby Twoje dzieci, tak skończyły?

11. Analogia

Wykorzystaj analogię. Jaka jest inna relacja, podobna do tej, lecz posiadająca inne znaczenie? Jaką metaforę z innym znaczeniem możesz użyć?
I. Pamiętasz jak rok temu zapomniałaś o dniu chłopaka, tylko się uśmiechnąłem.
II. Kiedyś panicznie bałem się psów, a teraz sam wiesz, Marta się do mnie wprowadziła z dwoma owczarkami. Wszystko się zmienia.
III. Najwyższe drzewa nie wysilają się, aby rosnąć.

12. Meta rama
Stwórz ramę wokół stwierdzenia, zbuduj meta twierdzenie (twierdzenie o twierdzeniu) – Jak to możliwe, że oni w to wierzą? Jakie twierdzenie o twierdzeniu możesz użyć?

I. Rozumiem, że zapomniałem, ale zgodzisz się, że wiele osób po prostu by się na ten fakt uśmiechnęło? Czujesz tak, ponieważ budujesz nierealistyczne oczekiwania.
II. Czy uważasz, że czułbyś się tak ze wszystkimi ludźmi na świecie? Jeśli uważasz, że tak to podkreśla tylko fakt, że zupełnie nie znasz się na uczuciach, może to wcale nie jest trema?
III. Czy naprawdę sądzisz, że chińscy pracownicy, też tak mogliby powiedzieć?Tylko tak mówisz bo nie znasz życia.

13. Strategia rzeczywistości

Uświadom rozmówcę, że stwierdzenia to tylko jedna z wersji interpretacji rzeczywistości. Jakie elementy percepcyjne muszą istnieć, aby istniało stwierdzenie lub przekonanie? Jak trzeba postrzegać, doświadczać świata, aby interpretować to w inny sposób?
I. Gdybyś Ty o mnie zapomniała, skąd wiedziałabyś, że wciąż mnie kochasz?
II. W jaki sposób odróżniasz tremę od przeciwnego stanu? Po czym poznałbyś, że czujesz się wyluzowany z ludźmi?
III. Jak możesz uważać, że ciężka praca i sukces są powiązane, znasz jakieś osoby, które pracują ciężko za grosze i są nieszczęśliwe?

14. Inny model świata

Spójrz na doświadczenie patrząc z innej perspektywy. Jaki inny model świata zapewniłby zupełnie inną interpretację?
I. Zobacz jaką fantastyczną mamy teraz okazję, aby przenieść nasz związek na jeszcze głębszy poziom zrozumienia i wybaczania
II. Dla mnie pokazuje to, że jesteś wrażliwym człowiekiem, a wiem, że wiele kobiet lubi wrażliwych mężczyzn.
III. Czy znasz kogoś kto pracuje lekko i odniósł sukces, co on by powiedział?

Ćwiczenie 1:
a. znajdź temat i osobę, z którą macie odmienną opinię, niech będzie to coś kontrowersyjnego np. aborcja, adopcja przez homoseksualistów, polityka, kościół, wychowywanie dzieci itp.
b. osoba I wyraża swoje poglądy, osoba II używając wzorców sleight of mouth robi wszystko, żeby zmienić jej poglądy, rozbić tok rozumowania, zmienić (używa skryptu)
c. zamiana ról

Ćwiczenie 2:
a. osoba I opowiada o jakimś swoim problemie, trudnej sytuacji, przeszkodzie
b. osoba II wzorcami sleight of mouth usuwa, lub znacznie obniża siłę tego czegoś

c. zamiana ról

Ćwiczenie 3:
a. przywołaj jakąś osobę, która zawsze zagina ciebie podczas dyskusji, z którą trudno ci się rozmawia, która być może krytykuje ciebie, opisz ją dokładnie wraz z fizjologią, tonem głosu, typowymi powiedzonkami, opisz ją bardzo dokładnie
b. osoba II wchodzi w tą rolę i zachowuje się typowo dla tej osoby
c. osoba I używając wzorców SOM zmienia jakość komunikacji (albo atakujesz i miażdżysz, albo uświadamiasz i poszerzasz perspektywę, wybór należy do Ciebie

Ćwiczenie 4:

a. Zapisz na kartce minimum 10 negatywnych przekonań na swój temat i przy pomocy wzorców SOM staraj się patrzeć na nie z innej perspektywy. W jakich sytuacjach i kontekstach te przekonania mogą znaczyć coś innego?

b. Znajdź 2 osoby i zapytaj co sądzą na swój temat. Wyszukaj przekonania, które mogą je ograniczać i za pomocą wzorców SOM przeramuj je na inne przekonania, wspierające.

Ćwiczenie 5:

a. Znajdź w sieci materiały wideo z różnych debat politycznych oraz wywiadów i wynotuj wszystkie ramy, które jesteś w stanie zaobserwować.

b. W jaki sposób mógłbyś te ramy zmienić?