
Spis treści

Słowo wstępne	9
Wprowadzenie	13
Dzień 1.: Jak ludzie postępują	19
Doświadczenie subiektywne	21
Myślenie i działanie	21
Ku indywidualnej doskonałości	22
Modelowanie sukcesu	22
Model NLP	24
Założenie na dziś	27
Dzień 2.: Realizowanie swoich pragnień	31
Technika osiągania celów	32
Czteroetapowy model sukcesu	33
Elementy dobrze określonego celu	34
Założenie na dziś	48
Dzień 3.: Wiedzieć, czego się naprawdę chce	51
Ekologia celu	52
Rola nieświadomości	55
Tworzenie reprezentacji wyników	57
Pytania kartezjańskie	58
Wartości i rezultaty	60
Założenie na dziś	63
Dzień 4.: Jak zdobyć przyjaciół i oddziaływać na innych	65
Odzwierciedlenie	66
Budowanie kontaktu poprzez odzwierciedlenie	67
Założenie na dziś	77

Dzień 5.: Techniki komunikacyjne	79
Rozpoznanie kontaktu	79
Dopasowanie i prowadzenie	81
Zaprzestanie odzwierciedlania	87
Tworzenie związków	89
Spójne odzwierciedlanie	90
Założenie na dziś	91
Dzień 6.: Nadawanie sensu własnemu światu	93
Widzieć za pomocą mózgu	93
Zaufać własnemu autopilotowi	95
Systemy reprezentacji	96
Rozpoznawanie preferencji sensorycznych	98
Ruchy oczu	101
Synestezja	106
Założenie na dziś	108
Dzień 7.: Zmienianie swojego świata	111
Submodalności i znaczenie doświadczenia	111
Zmiana doświadczenia i zachowania	115
Założenie na dziś	119
Dzień 8.: Potęga języka	121
Używanie języka dla osiągnięcia celów	121
E-Prime	122
Hierarchia pojęć	125
Zamienić słowo w czyn	131
Założenie na dziś	136
Dzień 9.: Wartość niedookreślonego języka	139
Wzorce językowe Milтона	140
Kontakt i wykorzystanie	145
Stosowanie wzorców	147
Założenie na dziś	151
Dzień 10.: Przejdźmy do szczegółów	153
Metamodel – struktura głęboka i powierzchniowa	154
Pytania metamodelu	158
Zadawanie pytań	160
Zastosowania	164
Założenie na dziś	165

Dzień 11.: Dawno, dawno temu	167
Metafory proste i złożone	167
Metafora jako narzędzie komunikacji	169
Metaforyczne pułapki	179
Tworzenie metafor złożonych	180
Założenie na dziś	182
Dzień 12.: Inna perspektywa	185
Pozycje percepcyjne	185
Jaką pozycję przyjąć?	188
Założenie na dziś	189
Dzień 13.: Oswajanie czasu	191
Kodowanie czasu	191
Czas w rozmaitych kulturach	193
W czasie i przez czas	194
Jak określić linię czasu	196
Założenie na dziś	198
Dzień 14.: Gdzie wprowadzić zmiany?	201
Zachowanie a poziom neurologiczny	202
Poziomy neurologiczny i organizacja	204
Uporządkowanie	206
Założenie na dziś	208
Dzień 15.: Myśleć poza schematem	211
Ramy i przeramowania	211
Przeramowanie dla osiągnięcia celu	212
Ramy spotkań	218
Założenie na dziś	220
Dzień 16.: Klucz do indywidualnej doskonałości	223
Strategie sukcesu	223
Systemy informacji zwrotnej	225
Rozpoznawanie i stosowanie strategii	227
Model TOTE	228
Fragmenty strategii	231
Założenie na dziś	233
Dzień 17.: Strategie sukcesu	235
Strategia przekonywacza	235
Strategia pisowni	237
21 wskazówek dotyczących rozpoznawania strategii	238
Założenie na dziś	242

Dzień 18.: Jeśli inni mogą, to ja też	245
Modelowanie	245
Zdolności i umiejętności	249
Proces modelowania	250
Strategie, które przynoszą rezultaty	252
Założenie na dziś	254
Dzień 19.: Doskonalenie samopoczucia	257
Co to jest kotwica?	257
Wchodzenie w odpowiedni nastrój	259
Tworzenie silnych kotwic	260
Założenie na dziś	267
Dzień 20.: Doskonałość od zaraz	269
Kotwiczenie	269
Używanie kotwic	271
Założenie na dziś	275
Dzień 21.: Wszędzie zmiany	277
Techniki wprowadzania zmian	277
Zmiana historii indywidualnej	278
Leczenie fobii	280
Szczegółowy kwestionariusz historii indywidualnej	281
Założenie na dziś	283
Glosariusz terminów NLP	285
Indeks	291