

Spis treści

O autorkach	13
Podziękowania	15
Wstęp	17
O książce	17
Konwencje zastosowane w książce	18
Czego nie czytać	18
Naiwne założenia	19
Jak podzielona jest książka	19
Część I: Witaj w nowym, wspaniałym świecie	19
Część II: Znaki drogowe umysłu	20
Część III: Zdobywanie przyjaciół, wpływanie na ludzi	20
Część IV: Skrzynka z narzędziami	20
Część V: Hasło wejściowe	21
Część VI: Dekalogi	21
Dodatki	21
Ikony wykorzystane w książce	21
Co dalej	22
 Część I: Witaj w nowym, wspaniałym świecie	23
Rozdział 1: Wyjaśniamy NLP	25
Czym jest NLP?	25
Kilka prostych definicji	26
Gdzie się to wszystko zaczęło i dokąd zmierza?	27
Uwaga na temat uczciwości	28
Filary NLP. Prosto i jasno	28
Modele i modelowanie	30
Model komunikacji w NLP	30
Modelowanie doskonałości	31

Jak używać NLP w celu osiągnięcia lepszych wyników?	31
Nastawienie to podstawa	32
Ciekawość i zdziwienie to dobra rzecz	32
Zmiana zależy od Ciebie	32
Baw się!	33
Rozdział 2: Podstawowe założenia NLP	35
Założenia NLP	36
Mapa nie jest terytorium	36
Ludzie reagują zgodnie z ich mapą świata	38
Nie ma porażki, jest tylko informacja zwrotna	38
Znaczenie komunikacji wyznacza odpowiedź	40
Jeżeli to, co robisz, nie działa, zrób coś innego	40
Nie możesz się nie komunikować	41
Jednostki posiadają wszystkie zasoby, jakich potrzebują do osiągnięcia założonych celów	42
Każde zachowanie ma pozytywną intencję	43
Ludzie to znacznie więcej niż ich zachowanie	44
Umysł i ciało są połączone i oddziałują wzajemnie na siebie	45
Wybór jest lepszy niż brak wyboru	46
Modelowanie skutecznego działania prowadzi do doskonałości	47
Ostatnie słowo na temat założeń — spróbuj ich na własną rękę	47
Rozdział 3: Rządzenie własnym życiem	49
Kontrolowanie pamięci	49
Widzisz coś, ponieważ w to wierzysz	51
Gra w obwinianie	52
Gdy problem blokuje działanie	52
Przejdźcie do skupienia się na wynikach	53
Ścieżka do doskonałości	54
Wiedzieć, czego się chce	54
System SMART. Poprawne formułowanie celów	55
Sukces w czterech krokach	60
Koło życia	61
Dziennik Twoich wymarzonych celów	62
Po prostu działaj!	64

Część II: Znaki drogowe mózgu 65

Rozdział 4: Kto kieruje autobusem? 67

W jaki sposób nasze lęki mogą zwodzić nas na manowce?	68
Świadomość i nieświadomość	68
Tvoja interesująca nieświadomość	69
Twój siatkowaty — Twój system naprowadzania	72
W jaki sposób tworzą się wspomnienia?	74
Zespół szoku pourazowego (PTSD)	74
Fobie	75
Szybki lek na fobie	76
Przekonania i wartości naprawdę się liczą	77
Siła przekonań	78
Wartości	81
Wymarzyć przyszłość	86

Rozdział 5: Sterowanie komunikacją 89

Model komunikacji NLP	89
Scenariusz 1.	90
Scenariusz 2.	91
Zrozumieć proces komunikacji	92
Siedem (plus minus dwa)	92
Każdemu według uznania	95
Spróbuj skutecznej komunikacji	101

Część III: Zdobywanie przyjaciół, wpływanie na ludzi 103

Rozdział 6: Widzenie, słyszenie i czucie sposobem na lepszą komunikację 105

Modalności, czyli wszystko, co zachodzi między nami	106
Filtrowanie rzeczywistości	107
Usłysz własne myśli	108
Wysłuchaj się w słowa	110
Tworzenie relacji za pomocą słów	111
Skąd wziąć tłumacza?	113
Czy te oczy mogą kłamać?	114
Jak system WSK może działać na Twoją korzyść?	118

Rozdział 7: Tworzenie relacji 121

Dlaczego relacja jest tak ważna?	122
Rozpoznawanie relacji	122
Określenie osoby, z którą chcemy nawiązać relację	123
Podstawowe techniki tworzenia relacji	125
Siedem sposobów poprawienia swoich relacji	126
Krąg komunikacji i budowania relacji	127
Harmonizowanie i odzwierciedlanie	129
Prowadzenie w tańcu	130
Tworzenie relacji w komunikacji wirtualnej	131
Jak i dlaczego zrywać relacje?	132
Potęga słowa „ale”	134
Rozumienie punktów widzenia innych osób	135
Badanie pozycji percepcyjnych	135
Metalustro NLP	136

Rozdział 8: Zrozumcie, a będziecie rozumiani. Metaprogramy 139

Podstawy metaprogramów	139
Metaprogramy i wzorce językowe	140
Metaprogramy i zachowanie	142
Proaktywny/reaktywny	142
Do/od	144
Opcje/procedury	147
Wewnętrzny/zewnętrzny	148
Ogólny/szczegółowy	150
Identyczność/identyczność i różnorodność/różnorodność	152
Kombinacje metaprogramów	155
Rozwijanie metaprogramów	155

Część IV: Skrzynka z narzędziami 157

Rozdział 9: Kotwiczenie 159

Początki korzystania z kotwic NLP	160
Kotwiczenie i tworzenie stanu zasobnego	161
Wywoływanie i kalibrowanie stanów	162
Ustalanie własnego repertuaru kotwic	163
Rozpoznawanie własnych kotwic	164
Przegląd emocji. Sekwencjonowanie stanów	166
Zmiana stanów za pomocą kotwic	167
Barokowy rytm	167
Stawianie się na miejscu innego człowieka	169

Więcej o kotwicach	170
Zmiana kotwic negatywnych	170
Kotwice sceniczne	172
Podsumowanie wiadomości dotyczących kotwic	173
Rozdział 10: Pulpit sterowniczy	175
Submodalności, czyli w jaki sposób zapisujemy nasze doświadczenia	176
Podstawowe informacje, czyli czego potrzebujesz, zanim zaczniesz	176
Asocjacja czy dysocjacja?	177
Określanie szczegółów wspomnień	178
Odrobina praktyki	181
Zrozumieć submodalności krytyczne	182
Dokonywanie zmian w życiu	183
Łagodzenie bolesnych doświadczeń	183
Zmiana ograniczających przekonań	183
Tworzenie przekonania wzmacniającego	184
Jak pozbyć się bólu kręgosłupa?	185
Ćwiczenie ze świstem	186
Formularz submodalności	187
Rozdział 11: Zmiana i poziomy logiczne	189
Jaka jest Twoja perspektywa?	189
Zrozumieć poziomy logiczne	190
Zadawanie właściwych pytań	191
Logiczne poziomy krok po kroku	192
Praktyczne wykorzystanie poziomów logicznych	193
Właściwy sposób na zmianę	194
Otoczenie	195
Zachowanie	195
Zdolności	197
Przekonania i wartości	198
Tożsamość	200
Cel	201
Odkrywanie poziomów innych ludzi. Język i poziomy logiczne	203
Ćwiczenia związane z poziomami logicznymi.	
Budowanie zespołu w pracy i zabawie	203
Rozdział 12: Nawyki. Odkrywanie sekretnych programów	205
Ewolucja strategii	206
Model bodziec-reakcja	206
Model TOTE	206
Strategia NLP = TOTE + systemy reprezentacji	207
Strategia NLP w praktyce	207

Czy te oczy mogą kłamać? Rozpoznawanie strategii innych	210
Ćwiczenie strategii	211
Nabywanie nowych umiejętności	211
Rekodowanie swoich programów	213
Liczy się „jak”	213
Strategie NLP w miłości i sukcesie	214
Strategia głębokiej miłości	215
Strategie wpływu na ludzi	216
Strategia poprawnego pisania NLP	217
Odnieść sukces czy nie odnieść	219
Rozdział 13: Podróż w czasie	221
W jaki sposób zorganizowane są Twoje wspomnienia?	222
Odkrywanie własnej linii czasu	223
Zmiana linii czasu	224
Podróż linią czasu do stacji Szczęśliwość	227
Eliminowanie negatywnych emocji i ograniczających decyzji	227
Uzyskiwanie przebaczenia	230
Pocieszanie młodszego siebie	231
Pozbywanie się lęku	231
Budowanie lepszej przyszłości	232
Rozdział 14: Sprawny mechanizm	235
Hierarchia konfliktu	236
Od całości do części	237
Intencje części	238
Docieranie do sedna sprawy	238
Na pomoc! Mam problem z sobą!	239
Słuchanie swojej nieświadomości	239
Opowiadanie się po jednej ze stron	240
Scalanie — integracja części swojego umysłu	240
Wizualny koktajl	241
Przeramowanie — co by było gdyby?	242
Większe i lepsze konflikty	244
Część V: Słowo na wejście	247
Rozdział 15: Jądro problemu — metamodel	249
Zbieranie istotnych informacji przy wykorzystaniu metamodelu	250
Pominięcie, czyli gdy nie wszystko jest jasne	253
Uogólnienia, czyli zawsze uważaj na wszystko i wszystkich	254
Zniekształcenia, czyli dotyk fantazji	256

Korzystanie z metamodelu	258
Dwa proste kroki	259
Kilka wpadek	259
Rozdział 16: Hipnotyzowanie słuchaczy	261
Język transu — model miltonowski	261
Wzorce językowe a model miltonowski	263
Inne aspekty modelu miltonowskiego	263
Ważna sztuka niejasności	265
Wchodzimy głębiej	268
Zaprzyjaźnić się z hipnozą	268
Codzienny trans	269
Rozdział 17: Historie, baśnie i metafory. Opowieść jako droga do podświadomości	273
Opowieści, metafory i Ty	274
Opowieści Twojego życia	274
Podstawy gawędziarstwa	274
Opowieści w pracy	275
Dar dla następnych pokoleń	277
Potężne metafory	278
Metafory w NLP	278
Wykorzystywanie metafor w celu znalezienia nowych rozwiązań	279
Metafory pośrednie i bezpośrednie	281
Tworzenie własnych opowieści	282
Osobisty dziennik gawędziarza	283
Więcej sposobów rozwoju zdolności gawędziarskich	283
A to mi przypomina... Dodawanie kolejnych wątków	284
Rozdział 18: Zadawanie właściwych pytań	287
Zanim zaczniesz. Strategie zadawania pytań	288
Oczyszczanie własnego języka	288
Liczy się to, jakim się jest	289
Wciskanie przycisku „stop”	290
Testuj swoje decyzje	290
Uznaj pozytywne zdania za normę	290
Zrozumieć, czego się chce	291
Czego chcę?	291
Co mi to da?	292
Podejmowanie decyzji	293
Podważanie ograniczających przekonań	294
Właściwy człowiek na właściwym miejscu. Kwestia motywacji	295
Czego oczekujesz w pracy?	296
Dlaczego to jest istotne?	296
Skąd wiesz, że działasz skutecznie?	297
Dlaczego wybierasz tę właśnie pracę?	297
Rozmowa z samym sobą	298

Część VI: Dekalogi 299

Rozdział 19: Dziesięć zastosowań NLP 301

Własny rozwój	301
Zarządzanie relacjami zawodowymi i osobistymi	302
Negocjowanie podwójnej wygranej	303
Kontakt z klientem	304
Tworzenie wspaniałych prezentacji	304
Zarządzanie czasem i cennymi zasobami	306
Coaching sukcesu	306
Wykorzystywanie NLP do wspierania swojego zdrowia	307
Więź ze słuchaczami. Porada dla trenerów i nauczycieli	308
Dostać pracę	310

Rozdział 20: Dziesięć wartościowych książek 311

Przekonania. Ścieżki do zdrowia i dobrobycia	311
NLP. Studium struktury subiektywnych doświadczeń	311
Magia w działaniu. Sesje NLP Richarda Bandlera	312
Z żab w księżniczki	312
Magia przywództwa	312
Sztuka stosowania NLP w grupie. Ja, mój zespół i ja	313
Rozwój inteligencji emocjonalnej. 7 kroków do wewnętrznej przemiany	313
Etyczna manipulacja, czyli jak sprawić, żeby ludzie naprawdę Cię lubili	313
Struktura magii. Kształtowanie ludzkiej psychiki, czyli więcej niż NLP	314
Obudź w sobie olbrzymia	314

Rozdział 21: Dziesięć filmów przedstawiających procesy NLP 315

Lepiej być nie może	315
Podkręć jak Beckham	315
Kolor purpury	316
Pole marzeń	316
Frida	316
Gattaca	316
Matrix	316
Skazani na Shawshank	317
Wszystko albo nic	317
Trzy twarze Ewy	317
NLP w kinie	317

<i>Dodatki</i>	319
Dodatek A Lista zasobów	321
Dodatek B Tworzenie relacji	323
Dodatek C Lista kontrolna poprawnie sformułowanych celów	325
Skorowidz	327