

<i>Słowo wstępne Roberta Diltsa</i>	13
<i>Przedmowa Johna Grindera</i>	14
<i>Wprowadzenie</i>	15
<i>Podziękowania</i>	18
<i>Wstęp do wydania drugiego</i>	19

ROZDZIAŁ 1

Kreśli mapę i ustanawia tło dla głównych idei NLP: jak z naszej aktualnej rzeczywistości osiągamy miejsca, do których chcemy się dostać, cele, komunikację, jak uzyskujemy kontakt i jak kształtujemy nasze unikalne sposoby rozumienia świata.

Co to jest programowanie neurolingwistyczne	21
Santa Cruz, Kalifornia 1972	22
Santa Cruz 1976	23
Mapy i filtry	24
Uczenie, oduczanie i ponowne uczenie się	27
Trzyminutowe seminarium	29
Cele	31
Stan obecny i stan pożądany	36
Komunikacja	37
Kontakt	40
Dopasowanie i prowadzenie	43

ROZDZIAŁ 2

Opowiada o tym, jak używamy naszych zmysłów wewnętrznie w myśleniu, jak język powiązany jest z myślami i jak możemy rozpoznać sposób, w jaki ludzie myślą.

Drzwi percepcji	46
Systemy reprezentacji	47
Preferowane systemy reprezentacji	51
Język a systemy reprezentacji	52
Predykaty	53

System wprowadzający	54
Synestezja, nakładanie i przekład	55
Wzrokowe wskazówki systemu reprezentacji	57
Inne wskazówki systemu reprezentacji	62
Submodalności	64

ROZDZIAŁ 3

Dotyczy naszych stanów wewnętrznych: jak są wywoływane i jak możemy używać bodźców i kotwic, aby uzyskać dostęp do naszych zasobnych stanów zgodnie z życzeniem.

Stany fizjologiczne a wolność emocjonalna	72
Wywoływanie	74
Rozpoznanie	75
Kotwiczenie	76
Kotwiczenie zasobów	79
Łączenie kotwic w łańcuchy	84
Zmiana zakotwiczeń	85
Zmiana historii osobistej	87
Rzutowanie w przyszłość	89
Generowanie nowych zachowań	90

ROZDZIAŁ 4

Mówi o myśleniu raczej w kategoriach systemowych niż prostych zależności przyczynowych. Zawiera fragment najnowszych prac Roberta Diltsa dotyczących wzajemnego przyporządkowania środowiska, zachowania, możliwości, przekonań i tożsamości.

Pętle i systemy	92
Pętla uczenia się	96
Od porażki do informacji zwrotnej	97
Poziomy uczenia się	99
Opisy rzeczywistości	101
Potrójny opis	101
Roberta Diltsa zunifikowane pole NLP	103
Przekonania	108

ROZDZIAŁ 5

Opisuje, jak język narzuca ograniczenia naszemu doświadczeniu i jak możemy je przekraczać. Wzorce metamodelu są sposobem stawiania kluczowych pytań w celu rozjaśnienia tego, co ludzie mówią.

Słowa i znaczenia	113
Głośne myślenie	115
Nadawanie słowom znaczeń — metamodel	116
Wypowiedzieć wszystko — struktura głęboka	117
Niedookreślone rzeczowniki	118
Niedookreślone czasowniki	119
Porównania	120
Sądy	120
Nominalizacje	121
Modalne operatory możliwości	122
Modalne operatory konieczności	124
Kwantyfikatory ogólne	125
Złożona równoważność	128
Założenia	128
Przyczyna i skutek	129
Czytanie w myślach	131

ROZDZIAŁ 6

Jak używać języka w zrecznie niejasny sposób, co pomaga dostosować go do doświadczeń innych osób, ułatwiając im dostęp do nieświadomych zasobów — model Milтона, nazywany tak w uznaniu dla światowej sławy hipnoterapeuty Milтона Ericksona. Zawiera część o metaforze, o przeformułowaniu znaczenia doświadczeń i o subiektywnym postrzeganiu czasu.

Stan świadomości zewnętrznej i wewnętrznej	137
Model Milтона	139
Dopasowanie i prowadzenie	141
Poszukiwanie znaczenia	142
Rozpraszenie i angażowanie myślenia świadomego	143
Półkule mózgowe: lewa i prawa	145
Dostęp do nieświadomości i zasobów	146
Metafora	148
Przeramowanie i transformacja znaczenia	154
Przeramowanie kontekstu	156
Przeramowanie zawartości	157
Intencja i zachowanie	159
Sześciostopniowa technika przeramowania	160
Linie czasu	163
„W czasie” i „przez czas”	167
Czas w mowie	169

ROZDZIAŁ 7

Analizuje kolejne modele NLP, obejmując zagadnienia konfliktu, porozumienia, wartości i elastyczności w kontekście biznesu. Jak uczynić spotkania bardziej efektywnymi i jak osiągać porozumienie w trudnych sytuacjach.

Konflikt i spójność	171
Identyfikacja sygnału spójności	172
Identyfikacja sygnału niespójności	173
Wartości i kryteria	173
Hierarchia kryteriów	175
Kroki w górę i kroki w dół	177
Metaprogramy	180
Sprzedaż	189
Obramowanie	191
Spotkania	193
Negocjacje	197

ROZDZIAŁ 8

Koncentruje się na zastosowaniu NLP w terapii i w przemianach osobowościowych. Opisuje trzy klasyczne techniki NLP: świstu, leczenia fobii i rozwiązywania konfliktu wewnętrznego.

Psychoterapia	202
Zmiana pierwszego rzędu	203
Leczenie fobii	204
Technika świstu	208
Zmiana drugiego rzędu	210
Konflikt wewnętrzny	210

ROZDZIAŁ 9

Rozdział ten dotyczy strategii myślowych. Zawiera kilka praktycznych przykładów, ze słynną strategią NLP poprawnego pisania włącznie, a także strategię muzyczną i strategię kreatywności wzorowaną na Walcie Disneyu.

Uczenie się przez modelowanie	213
Jak NLP rozpoczęło modelowanie	213
Modelowanie	215
Przekonania	217
Fizjologia	219
Strategie	219
Przepis na sukces	220
Strategia muzyczna	223

Strategia zapamiętywania	225
Strategia poprawnego pisania	228
Strategia kreatywności	230
Z powrotem do modelowania	234
NLP, modelowanie i przyspieszone uczenie	239
Poradnik użytkownika	240

EPILOG	242
------------------	-----

Krótkie spekulatywne rozważanie o tym, jak NLP odzwierciedla zmiany w naszej kulturze; jak proces zmian w wewnętrznym świecie naszych myśli odzwierciedla wzmożone tempo zmian świata zewnętrznego.

CZĘŚĆ INFORMACYJNA

Źródło praktycznych informacji i porad na temat wyboru książek i kursów NLP.

Inwestowanie w siebie	247
Wybór treningów NLP	250
Organizacje NLP na świecie	253
Przewodnik po książkach NLP	266
Zaopatrzenie w materiały	277

<i>Glosariusz NLP</i>	278
<i>Indeks</i>	286
<i>O autorach</i>	291