

Spis treści

Od Autorów	13
Wstęp	14

I. Czym jest NLP?

Czym jest NLP?	19
Definicje NLP	21
Zrozumieć NLP	22
Co kryje się za literami N, L i P	22
Model NLP	23
Historia NLP	24
Nastawienie i metodologia	25
NLP teraz	26
NLP w działaniu	27
Co ci da nauka NLP	28
A teraz doświadczyć NLP	28
Jak korzystać z tej książki	30
Podsumowanie	31

2. Założenia NLP

Cztery filary	35
Presupozycje NLP	37
Podsumowanie	45

3. Systemy reprezentacji

System preferowany	50
Predykaty	50
System odniesienia	53
System wprowadzający	53
Wzrokowe wskazówki systemu reprezentacji	54
Dopasowywanie systemów reprezentacji	57
Rozpoznawanie strategii	57
Inne rodzaje wskazówek	58
Nakładanie i synestezja	58
Wzmacnianie najsłabiej rozwiniętego systemu reprezentacji	59
Podsumowanie	61

4. Submodalności

Jak działają submodalności	65
Rozpoznawanie submodalności	66
Submodalności analogowe i cyfrowe	68
Submodalności a język	68
Znaczenie submodalności	68
Wprowadzanie zmian za pomocą submodalności	69
Ekologia zmiany	71
Metoda świstu (<i>Swish Pattern</i>)	71
Metoda świstu skrojona na miarę	73
Metoda usuwania kompulsji (<i>Compulsion Blowout</i>)	73
Podsumowanie	75

5. Metaprogramy

Zrozumieć metaprogramy	79
Rozpoznawanie metapogramów	79
Jak istotne jest rozumienie metapogramów	80
Kilka najważniejszych metapogramów	81
Wzorzec do i od	82
Autorytet wewnętrzny i zewnętrzny	83
Ja lub inni	84
Opcje i procedury	85
Ogół i szczegóły	86
Podobieństwa i różnice	88
Strategia sprawdzania (<i>Convincer</i>)	89
Metaprogramy a zmiana	89
Profil Język i Zachowanie	90
Podsumowanie	92

6. Wartości i przekonania

Rozumienie przekonań i wartości	95
Waga przekonań i wartości w NLP	97
Potęga przekonań	97
Język przekonań i wartości	98
Skąd biorą się przekonania i wartości?	98
Przekonania się zmieniają	99
Przekonania ograniczające	100
Wybieranie przekonań	101
Rozumienie wartości	103

Kryteria i równoważność kryterialna	103
Hierarchie kryteriów	104
Zmiana wartości i kryteriów	105
W NLP istnieją przekonania, lecz nie istnieją wartości	106
Podsumowanie	107

7. Dobrze określony cel

Cele i rezultaty	111
Dobrze określone cele	111
Konsekwencje osiągnięcia celu	118
Podsumowanie	119

8. Stany i emocje

Stan, którego doświadczasz	123
Działanie jest konsekwencją emocji	124
Świadomość swojego stanu	124
Modelowanie stanu	125
Przerwanie stanu emocjonalnego	126
Ekologiczna zmiana stanu	127
Stany emocjonalne innych osób	128
Wywoływanie	128
Model metastanu	129
Neurosemantyka	130
Podsumowanie	132

9. Kotwice

Kotwice każdego dnia	136
Używanie kotwic	137
Zakładanie kotwicy	137
Kotwica zasobu	139
Okrąg Doskonałości	140
Śpiętrzanie zasobów	141
Kotwiczenie łańcuszkowe	142
Kotwice suwakowe	143
Usuwanie kotwic	143
Zmiana zakotwiczeń	143
Pomost w Przyszłości	144
Transformacja, czyli Zmiana Historii Osobistej	145
Podsumowanie	147

10. Wrażliwość sensoryczna i kalibracja

Jak rozwinąć wrażliwość zmysłową.....	152
Obserwacja i interpretacja	153
Kalibracja	154
Jak kalibrować.....	155
Kalibrowanie reakcji innych osób w procesie zmiany.....	156
Kalibracja własnych reakcji.....	157
Podsumowanie.....	158

11. Budowanie dobrego kontaktu

Czym jest budowanie dobrego kontaktu (rapportu)?	161
Dopasowanie i odzwierciedlanie	162
Dopasowanie w praktyce	163
Dopasowanie skrzyżowane	164
Psychogeografia.....	164
Dopasowanie poprzez język	164
Dopasowanie poprzez wspólne przekonania i wartości	165
Głos.....	165
Dostrajanie i naprowadzanie.....	166
Budowanie dobrego kontaktu emocjonalnego (ustanawianie rapportu).....	166
Przerywanie kontaktu (rapportu).....	167
Konflikt między komunikatami werbalnymi a niewerbalnymi	167
Czy techniki budowania kontaktu są manipulacją?.....	167
Podsumowanie.....	169

12. Pozycje percepcyjne

Jak ważna jest wielość perspektyw	173
Pierwsza pozycja	173
Druga pozycja	174
Trzecia pozycja	175
Wzorzec Pozycji Percepcyjnych	176
Czwarta pozycja.....	177
Metazwierciadło.....	177
Podsumowanie.....	180

13. Metamodel

Struktura głęboka i powierzchniowa	183
Elementy metamodelu	184
Wyzwanie dla zakłóceń metamodelu.....	185

Kwestionowanie usunięć	186
Wyzwanie dla zniekształceń	187
Kwestionowanie generalizacji	188
Jednoczesne łączenie wszystkiego	189
Usuwanie zakłóceń w procesie budowania kontaktu	191
Rozpoznawanie własnych zakłóceń	192
Zarządzanie dialogiem wewnętrznym	193
Podsumowanie	195

14. Części, ramy odniesienia, ustalanie ram i przeformułowanie

Co to są ramy	199
Przeformułowanie	201
Wzorce Zręczności Językowej	205
Praca z częściami	206
Sześciostopniowe przeformułowanie	207
Negocjacje pomiędzy częściami	209
Podsumowanie	211

15. Inne kluczowe techniki NLP

Generator Nowych Zachowań	215
Podwójna Dysocjacja	216
Model S.C.O.R.E.	218
Podsumowanie	220

16. Modelowanie

Zrozumieć modelowanie	223
Modelowanie naturalne	224
Modelowanie proste i złożone	224
Modelowanie intuicyjne i analityczne	225
Proces modelowania	227
Wartości, tożsamość i kongruencja	228
Modelowanie pośrednie	228
NLP a benchmarking	230
Podsumowanie	231

17. Linie czasu

Odkrywanie swojej linii czasu	235
Język czasu	237

Ekologia zmian w liniach czasu	239
Możliwe zmiany linii czasu	239
Linie czasu i emocje	240
Zmiana struktury linii czasu	241
Podsumowanie	243

18. Strategie

Model TOTE	247
W strategii chodzi o sekwencje	248
Strategia notacji NLP	249
Notacja w praktyce	250
Wykrywanie strategii	250
Projektowanie skutecznych strategii	252
Warunki dobrego sformułowania strategii	253
Zmiana/Instalacja strategii	253
Strategia Kreatywności Disneya	254
Podsumowanie	257

19. Model Milтона

Sztuka bycia celowo wieloznacznym	261
NLP a hipnoza	263
Znaczenie Modelu Milтона w biznesie	263
Odwrócone kategorie metamodelu	264
Inne wzorce Modelu Milтона	269
Metafora	274
Podsumowanie	278

20. NLP w akcji

NLP a rozwój osobisty	281
NLP a prezentacje	283
NLP w sporcie i fitnessie	284
NLP a zdrowie i dobre samopoczucie	285
NLP w relacjach	287
NLP w terapii	288
NLP w biznesie	289
NLP a sprzedaż	291
NLP a coaching	292
NLP a negocjacje	294
NLP a liderowanie	295

NLP a szkolenia.....	297
NLP a edukacja.....	298
NLP a duchowość	300
Podsumowanie.....	303
Krok dalej	304
Korzystanie z Internetu	304
Inne pozycje	306
Czasopisma o NLP.....	307
Trening NLP.....	307
Organizacje NLP.....	309
Konferencje NLP.....	309
Napisz do autorów	310
Glosariusz.....	311

Dlaczego poradnik trafia w SAMO SEDNO?

- w przystępny sposób wyjaśnia złożone zagadnienia NLP
- daje możliwość przećwiczenia zdobytej wiedzy w praktyce
- pokazuje, w jaki sposób zastosować techniki NLP w każdej sferze życia
- uczy sztuki skutecznej komunikacji i budowania trwałych więzi z najbliższymi

Przeczytaj i wykorzystaj znajomość NLP, by zmienić swoje życie!

Steve Bavister, Amanda Vickers – certyfikowani mistrzowie NLP prowadzący szkolenia z zakresu prezentacji, skutecznej komunikacji oraz kreowania wizerunku. Przystępnie wyjaśniają zagadnienia dotyczące NLP oraz uczą, jak wykorzystywać zaprezentowane techniki w życiu codziennym.