

Содержание

Об авторах	11
Благодарности	12
Введение	13
Об этой книге	13
Кто вы, наш читатель?	13
Действующие лица	14
Как построена эта книга	14
Часть I. Начинаем путешествие по НЛП	14
Часть II. Общение с миром	14
Часть III. Оттачиваем мастерство	14
Часть IV. Вверх по лестнице успеха	15
Часть V. Великолепные десятки	15
Пиктограммы, используемые в этой книге	15
Куда двигаться дальше	15
От издательства	16
Часть I. Начинаем путешествие по НЛП	17
Глава 1. Первые шаги	19
Основы НЛП	19
С чего начать	20
Начнем с цели	21
Обучение и ответственность	23
Полезные ископаемые	24
Расслабьтесь и получайте удовольствие	24
Глава 2. Учимся мыслить правильно	25
Причины и следствия	25
Кое-что о речи	27
Внутренний диалог	28
Пресуппозиции НЛП	29
Рисуем карты	33
Выделяем разные карты	33
Исследуем территорию	34
Меняем взгляд с помощью проекций	35
Корректировка мыслей	37
Глава 3. Ваш путеводитель	39
Путеводитель по жизни	39
Оцениваем степень продвижения	41
Собираем “колесо жизни”	44
Через тернии к звездам	46
Программа SMART позволяет достигать удивительных результатов	47

К чему вы стремитесь	47
Формулировка целей	48
Преодолеть собственное сопротивление	51
Декартовы вопросы	52
Как не сбиться с курса	52
Прокатимся с ветерком	54
Загоняем мечту в подсознание	55
Держимся курса	55
Подведем итог	56
Глава 4. Работа с бессознательным началом	57
Как распознать бессознательное поведение	57
Скрытые внутренние программы	58
Изобличаем тайные страхи	62
Объединяем разные куски	62
Как сконцентрироваться	65
Глава 5. Фильтрация мышления	69
Модель общения	69
Упущение: стираем лишнее	70
Собираем искажения	71
Обобщения	72
А теперь совмещаем упущения, искажения и обобщения	73
Передать, чтобы получить	74
Трезвый взгляд на внутреннюю (внешнюю) метапрограмму	75
Ваши ценности	77
Опознаем блокирующие фильтры	80
Зигзаги памяти	82
Часть II. Общение с миром	83
Глава 6. Видеть, слышать, чувствовать...	85
Где мы находимся в системе ВАК	85
О том, как ВАК-предпочтения связаны с общением	88
Поговорим о языковых предпочтениях	88
Сквозь ВАК-предпочтения	90
Нейтрализация ВАК	91
Накал страстей	92
Определяем паттерны	94
Глава 7. Работа с раппортом	97
Самые важные люди	97
Оценка и отражение	99
Подстройка темпа и направление	101
Разрыв раппорта	103
Вылезает из чужой шкуры	106
Глава 8. Влияние с помощью метапрограмм	109
Различаем метапрограммы и опознаем фильтры	110
Фильтр направления: движение навстречу или наоборот	110

Фильтр охвата, или У кого глаза велики	113
Фильтр причины, или Зачем оно мне?	116
Фильтр первичного интереса: концентрация внимания	118
Выигрышные комбинации	119
Практическое использование метапрограмм	120
Прописываем результат	120
Часть III. Оттачиваем мастерство	123
Глава 9. Управление эмоциями	125
Оценка возможностей якорей	125
Бросаем якоря	127
Создание круга совершенства	127
Создание собственных якорей	129
Перед лицом трудностей	130
Фиксирование положительного опыта	131
Избавление от оков	132
Определение триггеров на неделю	133
Как воспринимать критику	134
Глава 10. Обретение контроля над ощущениями	139
Запись воспоминания	139
Знакомство с субмодальностями	141
Ассоциирование и диссоциирование	144
Восстановление линии памяти	145
Очистите свой опыт	147
Изменение ограничивающего убеждения	147
Создание необходимых ресурсов	149
Преодоление эмоциональных трудностей	150
Глава 11. Как стать на путь достижения цели	151
Что такое логические уровни	151
Перемены без труда	152
Восстановление равновесия в ключевых сферах	153
Укрепите свои навыки НЛП	155
Внимание: ваша личность, ценности и убеждения	156
Исследуйте свою личность	156
Перечислите свои ценности	158
Как сделать убеждения более значимыми	159
Оценка работы вашей мечты	159
Прохождение уровней на пути к целеустремленной жизни	162
Глава 12. Изменение стратегий на пути к успеху	165
Описание стратегий	165
Оценка своих стратегий	166
Декомпозиция стратегии	170
Определение чужой стратегии	171
Читаем по глазам	172
Стратегия, позволяющая узнать, “нормально” ли организован человек	172
Разведывание стратегии	173

Создание новой манеры поведения	176
Глубокие вдохи: успокаивающая стратегия	177
Глава 13. Работа с временной осью	179
Поиск своей временной оси	179
Изобразите свое прошлое и будущее	180
Как заставить временную ось работать на себя	182
Выявление первопричин	183
Прошлое разворачивается перед вами	184
Преодоление страха перед грядущим событием	189
Расположение целей на вашей временной оси	190
Связь с прошлым	191
Вход во время и выход из него	193
Часть IV. Вверх по лестнице успеха	195
Глава 14. Приведение речи в соответствие с метамоделью	197
Определение метамоделей	197
Исследование глубинной структуры	198
Расширение возможностей	199
А так ли это необходимо?	200
Замена универсальных формулировок	202
Распознавание искаженных представлений	203
Стирание недостающих частей	205
Глава 15. Приведение речи в соответствие с моделью Милтона	207
Знакомство с гипнозом	207
Различие между прямым и непрямым гипнозом	208
Состояние транса в повседневной жизни	209
Простой путь к трансу	210
Завоевание аудитории с помощью модели Милтона	215
Слова для входа в транс	215
Обращение к ключевым шаблонам	217
Соотношение модели Милтона и метамоделей	222
Сочетание шаблонов	223
Глава 16. Искусство рассказывать истории	225
Вы — рассказчик	225
Определение структуры историй	226
Истории из вашего личного опыта	226
Написание своей истории	228
Формула создания историй	229
Развитие ваших навыков рассказчика	232
Сюжет вашей истории	233
Часть V. Великолепные десятки	235
Глава 17. Десять способов внедрения НЛП на рабочем месте	237
Разработка деловой стратегии	237
Начните с самого себя: будьте примером	238

Распакуйте самое тяжелое	238
Побывайте в шкуре коллег	239
Создайте собственную культуру поведения на рабочем месте	239
Налаживайте отношения с заинтересованными сторонами	240
Ваш собственный карьерный рост	240
Пробудите свои чувства	241
Использование метапрограмм в маркетинге	241
Найдите ключевую особенность	241
Глава 18. Десять (или около того) способов оживить свои навыки НЛП	243
Определение намерений	243
Ведение дневника НЛП	244
Назад к основам	245
Поддержание интереса	245
Владение инструментарием НЛП	246
НЛП в рутинных ситуациях	246
Анализ привычек	247
Фиксируйте идеи, которые вы хотите донести до окружающих	247
Обучение других	247
Выбор модели совершенства	248
Посещение групповых занятий	248
Глава 19. Десять ресурсов для изучения НЛП	249
Найдите в Интернете ссылки на организации НЛП	249
Прочтите об НЛП больше	249
Посетите конференцию	250
Свяжитесь с авторами	250
Исследуйте близкую сферу личного развития	250
Познакомьтесь с энциклопедией НЛП	250
Найдите тренинги по НЛП	250
Примкните к электронному сообществу	251
Найдите психотерапевта, знакомого с НЛП	251
Наймите тренера по НЛП	251
Предметный указатель	252