

Spis treści

1. Co to jest NLP? 13

CZEŚĆ I ELEMENTY NLP 25

NEURO 33

2. Wzorce myślenia 35

3. Filtry, przez które postrzegasz świat 53

4. Myślenie za pomocą ciała 73

LINGWISTYCZNE 95

5. Wzbogacona komunikacja 97

6. Czyste pytania 111

7. Metafora: klucz do nieświadomego umysłu 125

8. Pytania precyzujące 141

9. Język hipnotyczny 159

10. Metakomunikaty 175

PROGRAMOWANIE 191

11. Modelowanie 195

12. Strategie udanego życia 215

CZEŚĆ II. MODELUJ SIEBIE ZA POMOCĄ NLP 229

13. Wykorzystaj swój potencjał wewnętrzny: kotwiczenie 235

14. W harmonii z samym sobą: neurologiczne poziomy zmian 257

15. Napisz własny scenariusz swojego życia: przekonania o doskonałości 283

16. Zdobądź to, na czym naprawdę Ci zależy: dobrze sformułowane cele 315

17. Carpe diem: czas 341

CZEŚĆ III. KIERUJ ZA POMOCĄ NLP 359

18. Zbuduj klimat zaufania: nawiązanie kontaktu 365

19. Wynegocjuj sobie drogę przez życie: pozycje percepcyjne 389

20. Rozwiązywanie konfliktów: integrowanie części 415

21. Udzielanie i odbieranie informacji zwrotnych 427

22. Coaching - trening ukierunkowany na osiągnięcie znakomitych wyników 443

23. Trening z humorem (coaching prowokatywny) 471

Słowniczek pojęć 491

Podziękowania 495

Co dalej? 497