

SPIS TREŚCI

Wstęp	21
Jak korzystać z tej książki?	23
Zastosowanie NLP — co, jak i kiedy	24
Poziom zaawansowania	28
Czym kierowałem się przy wyborze technik?	29
ISTOTA PROGRAMOWANIA NEUROLINGWISTYCZNEGO	
40 lat programowania neurolingwistycznego w skrócie: kto, co, kiedy i gdzie	33
Badania nad NLP	39
Współczesne NLP	41
Czy NLP naprawdę istnieje?	43
Dlaczego NLP nie stanowi głównego nurtu?	45
Konflikt między metodologią NLP a śladem w postaci technik	47
Droga do mistrzostwa: prawdziwe umiejętności z dziedziny NLP	56
Kryteria wyboru wysokiej jakości programów szkoleniowych w dziedzinie NLP	65
TECHNIKI, WZORCE I STRATEGIE NLP	
Poprawnie sformułowane cele	73
Korzystne przekonania NLP	78
Swish Pattern	87
Przekształcenie porażki w informację zwrotną	89
Zbieranie dowodów i przeprowadzanie procedury dowodowej	92
Dopasowywanie i harmonizowanie	94
Szukanie pozytywnych intencji	96
Rozumienie zachowania	97

Odzwierciedlanie	99
Odzwierciedlanie zachowania	101
Odzwierciedlanie symboliczne	103
Zamiana odpowiedników	104
Kiedy NIE należy stosować odzwierciedlania ani harmonizowania?	104
Wzorzec „jak gdyby”	106
Wywoływanie podświadomych reakcji	108
Sprawdzanie ekologii	109
Wyrywanie ze stanu psychofizycznego (przełamywanie stanu)	112
Wywoływanie określonego stanu	113
Wchodzenie w stany zasobne	115
Kinestetyczny Swish Pattern	116
Kotwiczenie	117
Scenariusz samodzielnego kotwiczenia	123
Stan świadomości wewnętrznej	124
Zmiana zakotwieżeń	126
Pozycje percepcyjne	128
Integrowanie sprzecznych przekonań	133
Różnicowanie ram przekonań	138
Sprzeczne i sprzężone przekonania	140
Negocjacje wewnętrzne	143
Zniesienie poczucia identyfikacji	145
Rozwiązywanie wewnętrznych konfliktów	147
Godzenie się z rodzicami	148
Sześciostopniowa technika przeramowania	151
Przeramowanie treści	153
Przeramowanie kontekstu	155
Przeramowanie przekonań i opinii — przykłady	157
Rozstrzyganie wewnętrznego konfliktu	158

Przekształcanie popełnionych błędów w konstruktywne doświadczenie	161
Hierarchia kryteriów	164
Uspójnianie pozycji percepcyjnych	170
Usuwanie reakcji alergicznych	176
Kalibracja	178
Autobiografia	180
Wzorzec autobiografii — pełny scenariusz seansu hipnotycznego	180
Spójność	184
Leczenie fobii	185
Instalowanie przyjemności	188
Badanie przyczyn i skutków	190
Zastosowanie poziomów logicznych	191
Redukowanie przyjemności	193
Rozwijanie wrażliwości sensorycznej	195
Darzenie miłością samego siebie	195
Zwalczanie szkodliwych skłonności	197
Tworzenie łańcucha stanów	198
Model pragmagraficzny	200
Gromadzenie zasobów	202
Zaawansowany proces integracji części	203
Wzmacnianie submodalności	205
Próg wrażliwości	206
Niszczyciel decyzji	208
Wzorzec Godiva Chocolate	210
Doskonalenie słuchowego systemu reprezentacji	213
Doskonalenie wzrokowego systemu reprezentacji	214
Stan pogłębionej świadomości	216
Rozpoznawanie wskazówek niewerbalnych	218
Wygaszanie zachowań kompulsywnych	220
Biblia NLP	13

Tworzenie pozytywnych oczekiwań	222
Przełamywanie ograniczających zależności	224
Wtórna korzyść i osobista ekologia	226
Ekologia systemu	227
Rozpoznawanie sytuacji naruszania metamodelu	228
Wykorzystywanie metamodelu w wybranym celu	229
Denominalizacja	230
Wybaczanie	232
Uspójnianie „ja”	233
Okrag doskonałości	235
Instalacja asertywności	237
Analizator krytyki	240
Pozbywanie się wymówek	244
Podstawowy wzorzec wzbudzania motywacji	247
Wywoływanie amnezji	248
Szczepienie przeciwko wirusom myślowym	249
Ujawnianie charakteru danej relacji	251
Wzorzec zakochiwania się	252
Unikanie sugestii wywołujących skutki odwrotne do zamierzonych	254
Strategia poprawnego pisania	254
Ujawnianie strategii uczenia się	256
Strategia Walta Disneya	259
Rozwiązywanie konfliktów	262
Rozwiązywanie problemu współzależności	264
Identyfikowanie metaprogramów	267
Kwestionowanie ograniczających metaprogramów	268
Zmiana metaprogramów	269
Metoda analogicznego oznaczania	271
Klasyczna metoda dezorientacji	273

Zastosowanie prawa odwrotnego skutku	274
Metoda zagnieżdżonych pętli	276
Historia ilustrująca zastosowanie metody zagnieżdżonych pętli	281
Intonacja	283
Metoda ukrytych poleceń (I)	283
Metoda ukrytych poleceń (II) — wersja zaawansowana	285
Rama zgody	288
Kierowanie procesem poszukiwań transderywacyjnych	290
Identyfikowanie hierarchii wartości	292
Generator Nowych Zachowań	294
Aktywne śnienie	296
Radzenie sobie z emocjonalnym cierpieniem	298
Wzorzec jedności	299
Wzorzec SCORE	304
Śledzenie życiowych przemian	306
Identyfikacja archetypu procesu przemiany	308
Leczenie ran	310
Uprzedzanie poczucia straty	312
Troska o siebie	314
Przebudzenie do wolności	316
Długowieczność	318
Zmiana historii osobistej	322
Podsumowywanie dnia	325
Rozpraszenie negatywnych emocji	327
Fundamentalna przemiana	329
Mapowanie umysłu	336
Integracja nieokreślonego stanu	338
Poszerzenie możliwości wyboru	340
Pierwszy plan i tło	342

Oslabianie mocy trudnych wspomnień	345
Fraktal somatyczny	346
Fraktal zasobu	348
Uzgadnianie poziomów logicznych	349
Ukryte polecenia w pytaniach	351
Metoda podwójnego wiązania	353
Dwuznaczność	355
Presupozycje	356
Metafora	358
Wspólny zasób	359
Twórcze prymowanie	361
Wyrażanie zrozumienia	362
Podsycanie zaciekawienia	363
Promieniowanie dobrą energią	364
Pozytywny wkład	366
Ujawnianie kulturowanych wartości	368
Wzorzec SCORE w tańcu	371
Dezintegracja systemów przekonań	373
Instalacja kryteriów	375
Kryteria kinestetyczne	378
Wirujące ikony	380
Podstawowy proces tworzenia łańcucha przekonań	382
Zaawansowany proces tworzenia łańcucha przekonań	383
Łagodzenie	385
Metazmiana	387
Reimprinting	389
Podstawowy proces modelowania w drugiej pozycji percepcyjnej	392
Intuicyjne modelowanie w drugiej pozycji percepcyjnej	394
Podstawowy proces modelowania w trzeciej pozycji percepcyjnej	395

Podstawowy proces modelowania stanów doskonałości	396
Metamodel	397
Uogólnienia	400
Kwantyfikatory uniwersalne	400
Ukryte performatywy	400
Operatory modalne	401
Pominięcia	402
Nieokreślony wskaźnik odniesienia	403
Pominięcia porównawcze	403
Zniekształcenia	404
Nominalizacja	404
Czytanie w myślach	405
Zniekształcenia zależności przyczynowo-skutkowych	406
Presupozycje	407
Złożona równoważność	407
Model Milтона	409
Doświadczenie krótkotrwałego transu	412
Hipnoza konwersacyjna	413
Sposoby naruszania metamodelu	414
Dopasowywanie bieżącego doświadczenia	415
Dopasowywanie i prowadzenie	415
Spójniki	416
Dysjunkcja	417
Dorozumiane przyczyny	417
Pytania o potwierdzenie	418
Podwójne wiązania	419
Ukryte polecenia	419
Oznaczanie analogowe	420
Utylitaryzacja	420
Biblia NLP	17

Zagnieżdżanie	421
Rozbudowane cytaty	422
Literowanie słów	422
Postulat konwersacyjny	422
Nielogiczność wybiórcza	423
Dwuznaczność	423
Dwuznaczność fonetyczna	423
Dwuznaczność syntaktyczna	424
Dwuznaczność zakresu	424
Dwuznaczność interpunkcyjna	425
Metafory	425
Kategorie komunikacyjne Satir	427
Obwiniający (oskarżanie)	428
Łagodzący (zjednywanie)	429
Obliczający (superracjonalność)	429
Rozpraszać (chaotyczność)	430
Kompromisowy (płynność)	431
Elastyczność	431
Nawiązywanie dobrego kontaktu a kategorie komunikacyjne	432
Metaprogramy	433

NOWE WZORCE, METODY I STRATEGIE

Nowy wzorzec szybkiego uczenia się języka obcego	505
Rytmiczna nauka	507
Metoda łańcuchowa (przyspieszonej) nauki	508
Apozycja (opozycji)	510
Definiowanie problemów	511
Strategia rozwiązywania problemów (I)	512
Strategia rozwiązywania problemów (II)	514

Wzorzec DVP	517
Szybkie podniesienie samooceny	519
Mądre odżywianie się	523
Wyznaczanie granic	526
Wewnętrzny bohater	528
Koncentracja uwagi	532
Dyskretna gestykulacja	535
Symboliczne prymowanie somatyczne	537
Wzmacnianie świadomości somatycznej	539
Wsluchiwanie się w istotę (wartości i misję)	540
Wsluchiwanie się w ciało	542
Protokół komunikowania wizji	543
Eliminowanie uzależnienia od cyberpornografii	546
Zwycięzanie w wojnie wewnętrznej	551
Zmiana przekonań — podejście logiczne	553
Identyfikowanie elementów autosabotażu	555
Pamiętanie o tym, aby zapomnieć	558
Binarny kod zapominania	561
Złożenie zobowiązania	565
Kwestionariusz wewnętrzznego spokoju	566
Matrycowanie	567
Dekonstrukcja do modalności	572
Rekonstrukcja w wartości	573
Dwubiegun: przyszłość - terażniejszość	575
Komunikowanie z poziomu wizji	576
Powtórne przetwarzanie	577
Myślenie w kategoriach fizjologii	580
Aktywne składniki powtórnego przetwarzania	582
Terapia linii czasu oraz powtórne przetwarzanie	584

Wyzwania w zakresie powtórnego przetwarzania	590
Aktualizacja metamodelu	591
Pięć przykładów reakcji na pominięcia	593
Wykorzystanie porcjowania w funkcji perswazyjnej	595
Dodatek A. Skrótowy zapis nazw modalności	597
Dodatek B. Submodalności	599
Dodatek C. Poziomy logiczne	609
Dodatek D. Etyka zawodowa: wprowadzenie	611
Kodeks etyczny dla praktyków NLP	614
Dodatek E. 55 hipnotycznych fraz Milтона H. Ericksona	625
Dodatek F. Ograniczające przekonania	629
Dodatek G. Kwestionariusz wprowadzający	635
Bibliografia	641
Twórcy NLP	644
Dodatkowe źródła	645
Skorowidz	649