

# Obsah

Poděkování	5
Úvod	9
1. Workshop se spoluzakladatelem metody NLP	11
2. Stručné dějiny NLP	19
3. Jak se cítit dobře	35
4. Jak se stát mistrem v komunikaci	67
5. Jak si vytvořit báječný život	99
6. Po workshopu	113
7. Joeovy záznamy	117
8. Techniky použité v této knize	125
<i>Zbavte se špatných vzpomínek</i>	125
<i>Zachyťte kladné pocity pomocí kotvy</i>	126
<i>Umocněte své kladné pocity</i>	127
<i>Vyřadte negativní pocity</i>	128
<i>Síla souladu: Nonverbální komunikace</i>	130
<i>Metamodelové otázky</i>	131

<i>Vytvoření lepší budoucnosti</i>	132
<i>Seznam submodalit</i>	134
Zdroje	137
Společnost pro neurolingvistické programování (The Society of Neuro-Linguistic Programming)	141
O autorech	143