

OBSAH

Úvodní slovo Roberta Diltse	vii
Předmluva Johna Grindera	ix
Úvod	x
Úvod k druhému vydání	xiii

KAPITOLA 1

Stanovuje kontext a mapuje hlavní myšlenky NLP: jak se dostáváme ze současné reality tam, kam chceme dojít, cíle, komunikace, jak získat raport a jak vybudovat naši jedinečnou cestu chápání světa.

Co je neurolingvistické programování	1
Santa Cruz, Kalifornie, 1972	2
Santa Cruz, 1976	3
Mapy a filtry	4
Naučit se, odnaučit se a znovu se naučit	6
Třiminutový seminář	8
Cíle	10
Současný stav a požadovaný stav	14
Komunikace	15
Raport	19
Pacing a leading	21

KAPITOLA 2

Pojednává o tom, jak využíváme naše smysly interně v procesu myšlení, jaký je vztah jazyka a myšlení, jak poznat, jakým způsobem myslí jiní lidé.

Brána vnímání	25
Reprezentační systémy	26
Preferované reprezentační systémy	29
Jazyk a reprezentační systémy	30

Predikáty	31
Vedoucí systém	32
Synesteze, překrývání a překlad	33
Nápověda očními pohyby	35
Jiné nápovědy	39
Submodality	41

KAPITOLA 3

Tato kapitola se zabývá stavy mysli, jak jsou evokovány, jak můžeme využívat tyto podněty, abychom se dobrovolně dostali do tvůrčího stavu mysli.

Fyziologické stavy a emocionální svoboda	49
Vyvolání stavu	51
Kalibrace	52
Kotvy	53
Kotvení zdrojů	55
Řetězení kotev	59
Bourání kotev	60
Změna osobní historie	62
Future pacing	64
Generátor nového chování	65

KAPITOLA 4

Pojednání o myšlení jako systémovém procesu, ne pouze o myšlení jako jednoduchém kauzálním vztahu. Obsahuje některé poslední práce Roberta Diltse, jak do sebe zapadají prostředí, chování, schopnosti, přesvědčení a identita.

Smyčky a systémy	67
Smyčka učení	71
Od selhání ke zpětné vazbě	72
Fáze učení	73
Popisy reality	75
Trojí popis	76
Jednotné pole Roberta Diltse	77
Přesvědčení	82

KAPITOLA 5

Popisuje, jak jazyk stanovuje limity naší zkušenosti a jak se dostat za tyto hranice. Vzorce metamodelu jsou cestou, jak se ptát, abychom jasně věděli, co lidé sdělují.

Slova a jejich významy	87
Myšlení nahlas	89
Vnímání slov — metamodel	90
Jak říct vše — hluboká struktura	91
Neurčitá podstatná jména	93
Neurčitá slovesa	94
Srovnání	94
Úsudky	95
Nominalizace	96
Modální operátory možnosti	97
Modální operátory nutnosti	98
Všeobecné kvantifikátory	99
Složená ekvivalence	101
Předpoklady	102
Příčina a následek	103
Čtení myšlenek	104

KAPITOLA 6

Jak využívat jazyk uměle neurčitými způsoby, které souzní se zkušenostmi ostatních a umožňují přístup k jejich nevědomým zdrojům — to je tzv. Miltonův model, nazvaný podle světově proslulého hypnotherapeuta Milтона Ericksona. V kapitole je část o metaforách, změně významu zkušenosti, a také o tom, jak subjektivně vnímáme čas.

Uptime a downtime	111
Miltonův model	113
Pacing a leading	114
Hledání významu	115
Rozptýlení a využití vědomé mysli	116
Levá a pravá mozková hemisféra	118
Přístup do podvědomí a ke zdrojům	119
Metafora	121
Princ a kouzelník	124

Přerámcování a transformace významu	126
Přerámcování kontextu	128
Přerámcování obsahu	129
Úmysl a chování	130
Šest kroků přerámcování	131
Časové linie	134
V čase a s časem	137
Hovořit s časem	139

KAPITOLA 7

Poskytne podrobnější informace o vzorcích NLP, včetně konfliktu, spojenectví, hodnotách a pružnosti v prostředí byznysu. Co dělat, aby byla pracovní jednání efektivnější a jak dosáhnout dohody v obtížných situacích.

Konflikt a kongruence	141
Identifikace signálu vaší kongruence	142
Identifikace signálu vaší inkongruence	142
Hodnoty a kritéria	143
Hierarchie kritérií	145
Hadi a žebříky — kroky nahoru a dolů	146
Metaprogramy	149
Prodej	157
Rámce	158
Jednání ve skupině	160
Vyjednávání	163

KAPITOLA 8

Se soustřeďuje na NLP v terapii a při osobní změně a popisuje tři klasické techniky NLP: swish, léčení fobií, řešení vnitřního konfliktu.

Psychoterapie	169
Změna prvního řádu	170
Léčení fobie	171
Vzorec swish	174
Změna druhého řádu	176
Vnitřní konflikt	176

KAPITOLA 9

Tato kapitola pojednává o myšlenkových strategiích. Uvádí některé praktické příklady, včetně slavné hláskovací strategie NLP. Najdete zde také strategii pro hudební paměť a tvůrčí strategii vytvořenou Waltem Disneyem.

Učení jako modelování	179
Jak začalo modelování NLP	179
Modelování	181
Přesvědčení	182
Fyziologie	184
Strategie	184
Recept na úspěch	185
Hudební strategie	187
Strategie paměti	189
Strategie pravopisu	191
Strategie tvořivosti	193
Zpět k modelování	197
NLP, modelování a zrychlené učení	201
Uživatelská příručka	202

EPILOG	205
--------------	-----

To je stručné spekulativní zkoumání, jak NLP odráží změny v naší kultuře, jak proces změny ve vnitřním světě našich myšlenek odráží rostoucí míru změn vnějšího světa.

ODKAZY

Zdroj praktických informací a rad, jak postupovat při studiu NLP.

Investice do sebe	209
Slovník NLP	213

<i>O autorech a konzultačních službách pro podnikání</i>	223
--	-----