

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	i
Podziękowania	iii
Wstęp	iv
Rozdział 1 Język i doświadczenie	1
Magia języka	2
Język i programowanie neurolingwistyczne	7
Mapa i terytorium	10
Doświadczenie	13
Jak język ujmuje doświadczenie w ramy	17
Zmiana ramy odniesienia przez spójnik „choć”	20
Rozdział 2 Ramy odniesienia i ich zmienianie	21
Ramy odniesienia	22
Przekierowanie na inne rezultaty	26
Zmiana ram odniesienia	31
Zmiana wielkości ram odniesienia	34
Zmiana ram kontekstu	38
Zmiana ram treści	40
Zmiana ram odniesienia do krytyki i krytyków	43
Wzorce językowej zręczności: „intencja” i „redefinicja”	49
Ćwiczenie zmiany ram odniesienia jednym słowem	53
Spostrzeganie sytuacji na podstawie innego modelu świata poprzez zajęcie „drugiej pozycji”	56
Rozdział 3 Porcjowanie informacji	61
Formy porcjowania informacji	62
Uszczegółowienie	66
Uogólnianie	69
Porcjowanie lateralne (znajdowanie analogii)	71
Ćwiczenie: znajdowanie izomorfizmów	74
Interpunkcja i zmiany interpunkcji	76
Rozdział 4 Wartości i kryteria	79
Struktura znaczenia	80
Wartości i motywacja	84
Kryteria i osądy	86

Łączenie kryteriów i wartości w łańcuch poprzez ich redefinicję	88
Uszczegółowienie w celu określenia „równoważników kryteriów”	90
Strategie rzeczywistości	93
Ćwiczenie strategii rzeczywistości	97
Uogólnianie w celu rozpoznania i wykorzystania hierarchii wartości i kryteriów	103
Technika ustalania hierarchii kryteriów	110
Rozdział 5 Przekonania i oczekiwania	115
Przekonania i systemy przekonań	116
Siła przekonań	119
Przekonania ograniczające	122
Oczekiwania	126
Oczekiwania i zręcznościowy „wzorzec konsekwencji”	133
Mapowanie kluczowych przekonań i oczekiwań	138
Ocenianie motywacji do zmiany	142
Arkusz oceny przekonań	144
Wykorzystanie ramy „jak gdyby” w celu wzmocnienia przekonań i oczekiwań	146
Ćwiczenie „jak gdyby”	148
Rozdział 6 Podstawowa struktura przekonań	149
Językowa struktura przekonań	150
Równoważność złożona	151
Przyczyna-skutek	153
Typy przyczyn	156
Wpływ przyczyn formalnych	160
Zręczność językowa i struktura przekonań	163
Audyt wartości	167
Arkusz audytu wartości	172
Audyt przekonań	173
Użycie „wyjątków” do sprawdzenia przekonań ograniczających	176
Niektóre werbalne ramy wypowiedzi w wyrażaniu przekonań ograniczających	180
Tworzenie wyjątków	182
Rozdział 7 Stany wewnętrzne i naturalna zmiana przekonań	185
Naturalny proces zmiany przekonań	186
Cykl zmiany przekonań	188

Zmiana przekonań a stany wewnętrzne	194
Ćwiczenie: osiąganie i kotwiczenie wewnętrznych stanów	199
Wewnętrzni mentorzy	201
Procedura cyklu zmiany przekonań	203
Wdrożenie cyklu zmiany przekonań	206
Wiązanie przekonań w łańcuch	208
Wpływ niewerbalnej komunikacji	213
Rozdział 8 Wirusy myśli i metastruktura przekonań	217
Metastruktura przekonań	218
Wirusy myśli	223
Presupozycje	233
Autoreferencja	240
Teoria typów logicznych	244
Stosowanie przekonań lub generalizacji wobec nich samych	246
Metaramy	252
Poziomy logiczne	255
Zmiana poziomów logicznych	262
Rozdział 9 Zastosowanie systemu wzorców zręczności językowej	265
Definicje i przykłady wzorców zręczności językowej	266
Wzorce zręczności językowej jako system interwencji werbalnych	281
Wykorzystanie systemu wzorców zręczności językowej	282
Tworzenie i podtrzymywanie wirusów myślowych za pomocą zręczności językowej	300
Zręczność językowa i prawo wymaganej różnorodności	309
Zmiana i usuwanie ram wirusa myślowego za pomocą zręczności językowej	312
Ćwiczenie zręczności językowej	320
Rozdział 10 Zakończenie	327
Zakończenie	328
Posłowie	332
NLP Neuroedukacja®	333
Produkty NLP Neuroedukacji	335
Bibliografia	336
Indeks	341
Spis treści	345