
ОГЛАВЛЕНИЕ

Испытание огнем: Мое знакомство с НЛП. <i>Предисловие</i>	11
Примечание и благодарности от авторов	14
Введение: Что вам даст эта книга	16
Что такое НЛП?	19
Два важных принципа НЛП о человеческой природе	21
«Продвинутый пользователь» НЛП — какой он?	24

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ Все дело в вас

ГЛАВА ПЕРВАЯ: Понимание того, как вы мыслите	
<i>Что происходит у вас в голове?</i>	27
Знакомство с НЛП: Ваш первый опыт	28
УПРАЖНЕНИЕ. Доступ к личным ресурсам	29
Начнем с вас: Понимание того, как вы устроены	31
«Упс» или «Ура»: Как возникают наши чувства.	33
Автопилот: Три любимых действия нашего мозга	35
Хорошо отлаженный механизм: Тело, мозг и разум.	38
Разные планеты: Миры внутри нашего разума	41
УПРАЖНЕНИЕ. Знакомство со своим внутренним миром	42
Не просто воспоминания: «Репрезентативные модальности»	45
Мысленные заметки: Сила «якорей»	48
УПРАЖНЕНИЕ. Создание личного якоря	51
Как работают якоря:	
Преднамеренные и непреднамеренные якоря	53

Итак, как вы можете использовать эту информацию	55
Легкая прогулка: Структура этой книги	57
ГЛАВА ВТОРАЯ: Управление своим разумом. <i>Кто за рулем?</i>	66
Куда вы хотите отправиться? Рамка результата.	66
УПРАЖНЕНИЕ. Создание хорошо сформулированного результата	74
Два разума: Конгруэнтность/неконгруэнтность	77
УПРАЖНЕНИЕ. Распознавание несоответствия.	79
Быть «внутри» или наблюдать со стороны? Ассоциация и диссоциация	80
Тонкие различия, имеющие значение: Субмодальности	81
УПРАЖНЕНИЕ. Работа с визуальными различиями	82
Каким будет ваш день? Субмодальности и ваше эмоциональное состояние	85
То, как вы действуете: Понимание мотивации	87
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение причин прокрастинации	88
Этот чертов отчет: Пример прокрастинации	90
Двое в дороге: Советы по выявлению причин прокрастинации	90
УПРАЖНЕНИЕ. Снижение внутреннего сопротивления	93
Слишком долго были на дне? Сила внутренних голосов и «Шум в ушах».	94
УПРАЖНЕНИЕ. Устранение негативных звуковых сигналов.	95
Эмоции как пассажиры, а не водители: Выбор и изменение вашего состояния	97
Депрессия: Слуховые сигналы, которые влияют на ваше состояние	100
Формирование вашего опыта: Привычка тонкой настройки субмодальностей	102
ГЛАВА ТРЕТЬЯ: Жизнь в «зоне комфорта»	
<i>Ого, у меня что тормоз включен?</i>	108
Высокие или низкие? Как ожидания влияют на результат.	108
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение ваших ожиданий	109
Глаз разума: Сила мысленной репетиции	110
В синхронизации: Связь между физиологией и энергией	111
Устранение препятствий: «Интеграция движений глаз»	113
УПРАЖНЕНИЕ. Уменьшение сопротивления или остроты влияния травмы	114

Не только Поллианна: Энергия, энтузиазм и оптимизм как движущие силы	117
УПРАЖНЕНИЕ. Понимание вашей мотивации	118
УПРАЖНЕНИЕ. Повышение уверенности в себе	123
Критически важная миссия: Советы по мотивации от спецназа ВМС	126
Долой провокаторов: Как заставить замолчать своего внутреннего критика	130
Больше чем техническое обслуживание: Как увеличить энергию и производительность	132
УПРАЖНЕНИЕ. Укрепление вашего якоря	134
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ: Повышение вашей самооценки	
<i>Как все вышло таким образом?</i>	140
Сначала наденьте спасательный жилет: Как предотвратить и уменьшить стресс	140
Взгляните в зеркало: Кто вы сегодня и как стали таким	144
Ключи к убеждениям: Глубинная структура языка и метамоделю	145
Вот так: Индивидуальные предпочтения через наш язык и поведение (метапрограммы и предикаты)	148
Вы сегодняшний и вы желаемый: Влияние самооценки	152
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, что вам нравится в себе.	152
УПРАЖНЕНИЕ. Добавьте недостающие компоненты к вашей самооценке	157
Археологические раскопки: Пример работы над самооценкой	160
Волновые эффекты: Как одно изменение влечет за собой другие	161

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

Все дело в отношениях

ГЛАВА ПЯТАЯ: Налаживаем комфортные взаимоотношения	
<i>Как получилось, что мы не общаемся?</i>	169
Внутренние системы: То, как вы устроены, похоже на то, как устроены другие.	170
Наизнанку: Как настроить свой внутренний мир, чтобы быть душой компании	171
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, что поможет вам стать приятным собеседником	172

Перебои на линии? Как три части вашего мозга работают вместе.	175
Мгновенная обработка: Что ваши фильтры обрабатывают в первую очередь.	181
УПРАЖНЕНИЕ. Определите, как другие люди становятся приятными собеседниками.	183
Внутренняя работа: Как помочь другим чувствовать себя в безопасности.	184
Не просто подражание: Как отзеркаливание и совпадение помогают вам налаживать контакт с другими людьми.	185
Сосредоточьтесь на них, а не на себе: Как создать ощущение того, что вас чувствуют.	188
Чем больше выбор, тем лучше: Как гибкость в отношениях помогает устанавливать связи.	194
Вид сверху: Подводим итоги.	201
ГЛАВА ШЕСТАЯ: Нечто большее, чем «читать мысли» других людей	
<i>Что происходит у них внутри на самом деле?</i>	209
Пример на 500 000 долларов: Коммуникация по всем трем каналам.	210
Мощный телеграф: О чем сообщают ваши невербальные сигналы.	213
Дорожные знаки: Как невербальные сигналы других людей указывают направление.	213
УПРАЖНЕНИЕ. Воспроизведение невербальных сигналов положительного опыта.	218
УПРАЖНЕНИЕ. Выявление невербальных сигналов из негативного опыта.	219
В далекой галактике: Почему так важно познать чужой мир.	226
Большой Каньон: Как недостающие детали создают пробелы во взаимопонимании.	227
Увеличение и уменьшение масштаба: Как понять других людей.	228
Режим сыщика: Как вопросы заполняют пробелы и облегчают взаимодействие.	234
Разные путешествия: Как убеждения отличают наши внутренние миры.	239
УПРАЖНЕНИЕ. Определение ваших убеждений.	240
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение личных убеждений.	243
Желания и потребности: Как изучение убеждений раскрывает мотивацию и метарезультаты.	245

Невероятно: Как язык раскрывает личные предпочтения.	247
Новый подход: Как применить свое понимание невербального поведения, убеждений и личных предпочтений к взаимодействию с другими людьми	255
УПРАЖНЕНИЕ. Изучение внутреннего мира другого человека	255
ГЛАВА СЕДЬМАЯ: Легко доносите свою точку зрения	
<i>Как я могу помочь людям понять, что имею в виду?</i>	261
Хроника: Ключевые моменты нашего путешествия	262
Физическая связь: Как прикосновения усиливают взаимосвязь и влияют на отношения	263
Кислородную маску сначала на себя: Как управлять своим внутренним состоянием, чтобы сосредоточиться на других	266
Правила дорожного движения: Краткие советы по навигации на незнакомой территории	269
Местный язык: Как общаться в соответствии с предпочтениями <i>других</i> людей	273
УПРАЖНЕНИЕ. Использование предикатов предпочтительных каналов	275
Новое видение: Как процесс рефрейминга расширяет возможности	281
Удаление суперклея: Как ослабить и «отклеить» убеждения.	285
Как это работает: Как метафоры и истории поддерживают изменения в нашем мышлении	289
Книга и ее обложка: Внешность и окружающая среда – подсказки к пониманию других людей	292
Токсичные отношения: Как трудные люди опустошают вас.	295
Подводим итоги: Связь ключевых концепций и навыков с возможностями.	298
УПРАЖНЕНИЕ. Применение ваших открытий о мире других людей	298
ГЛАВА ВОСЬМАЯ: Творческое сотрудничество и разрешение конфликтов. <i>Как нам добраться из точки А в точку Б?</i>	304
Неловкий пример	304
Движение в том же направлении: Эффективное сотрудничество с использованием модели хорошо сформулированного результата.	306
Креативность: Как воображение расширяет возможности	308
Совет эксперта: Творческая стратегия компании Disney.	309

Иновация: Как использовать стратегию компании Disney в группах	312
УПРАЖНЕНИЕ. Применение стратегии компании Disney к вашим возможностям	315
В тупике: Как «Процесс интеграции конфликтов» способствует творческому решению проблем.	316
УПРАЖНЕНИЕ. Выявление одного из ваших конфликтов	323
Внутренние баталии: Как применить «Процесс интеграции конфликтов» к внутренним конфликтам.	324
УПРАЖНЕНИЕ. Применение «Процесса интеграции конфликтов» к одной из ваших возможностей	328
УПРАЖНЕНИЕ. Причины, из-за которых вы оказываетесь в конфликте или усложняете ситуацию.	332
Разные стратегии? Что общего между «Интеграцией конфликта» и переговорами?	333
Сильные эмоции: Как облегчить общение с расстроенными людьми	339
Неожиданная стратегия: Подход, который будет полезным, когда <i>вы</i> расстроены	342
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ: Поддержание вашего импульса с помощью НЛП	
<i>Что дальше?</i>	349
Основные моменты нашего путешествия: Чему вы научились	350
Следующие шаги: Варианты дополнительной работы над собой.	352
Программа на 21 день. Шаги к созданию того человека, каким вы хотите быть	355
Неделя 1. Движение к своим целям	357
Неделя 2. Убеждающая коммуникация	370
Неделя 3. Программа достижения вершин мастерства	379
Прочное наследие. <i>ПОСЛЕСЛОВИЕ</i>	393
Распространенные термины НЛП	397
Ссылки.	406
И снова благодарности	409
Об авторах.	410
Отзывы на книгу «НЛП: Основное руководство по нейролингвистическому программированию»	412