

ШКОЛА НЛП

НЛП

БОБ БОДЕНХАМЕР МАЙКЛ ХОЛЛ



ПОЛНЫЙ КУРС
ОСВОЕНИЯ БАЗОВЫХ
ПРИЕМОВ

СОДЕРЖАНИЕ

Как пользоваться этим учебником	8	Эмпирическая природа НЛП	11
Введение. История «магии» в нейролингвистике	9	Анализ опыта	13
Изучение мастерства	10	Формальное определение НЛП	15
		Вопросы для размышления	17

ЧАСТЬ I МОДЕЛЬ И МЕТОДЫ НЛП

Глава 1		Указания по работе в группе	70
Сущность модели: репрезентативные системы	19	Калибровка: упражнения на сенсорную остроту	70
Тест для определения предпочитаемой репрезентативной системы	25	Как устанавливать раппорт: присоединение и отзеркаливание	71
Тренировка репрезентативной системы (домашняя работа)	27	Упражнение на отзеркаливание	74
Предикаты и слова, описывающие процесс	29	Различие между присоединением и отзеркаливанием	75
Предикаты	31	Присоединение к рассерженному человеку и его отзеркаливание	75
Предикатные фразы	35	Признаки установления раппорта	76
Упражнение на присоединение к предикатам	36	Домашнее задание	77
Ведущая система	41	Вопросы для размышления	78
Упражнение: составление карты паттернов глазного доступа	43		
Групповое упражнение по паттернам глазного доступа	45	Глава 3	
Характеристики основных репрезентативных систем	46	Позиции восприятия	79
Субмодальности – качества модальностей	49	Четвертая позиция восприятия	80
Заключение	63	Пятая позиция восприятия	81
Вопросы для размышления	63	Упражнение: позиции восприятия	82
		Паттерн выравнивания позиций восприятия	82
		Вопросы для размышления	86
Глава 2			
Основы. Налаживание контакта с людьми: установление и поддержание раппорта	65	Глава 4	
Сенсорная острота	66	Базовые пресуппозиции НЛП и использование ресурсных состояний	87
		Удержание контекста в сознании	88
		Теоретические пресуппозиции НЛП	89

Исходные убеждения НЛП	90	Параметры коммуникации	136
Операционная система пресуппозиций. Пресуппозиции, касающиеся ментальной обработки	93	Вопросы для размышления	139
Стратегии	100	Глава 6	
Пресуппозиции, касающиеся поведения/реакций человека	104	Фрейминг и ресурсные состояния	140
Коммуникативные пресуппозиции	107	Часть I – использование различных фреймов	141
Пресуппозиции, касающиеся обучения, выбора и изменения	111	Часть II – диссоциативный фрейм реагирования на критику	146
Заключение	114	Часть III – диссоциативный фрейм лечения фобий и травм	150
Упражнения	114	Вопросы для размышления	158
Вопросы для размышления	115		
Глава 5		Глава 7	
НЛП как модель коммуникации: совершенство в коммуникации	116	Искусство управления состояниями	159
Три качества мастеров коммуникации ..	119	1. Понимание состояния	161
Модель хорошо сформулированного результата: принципы достижимости результата	119	2. Осведомленность о состоянии	162
Декартовы координаты	127	3. Изменение состояния	163
Упражнения на создание хорошо сформулированного результата	129	4. Использование состояния	164
Обзор модели коммуникации НЛП	130	Паттерн	164
Аспекты коммуникации	131	Навык вызова состояний	166
		Заключение	168
		Вопросы для размышления	168

ЧАСТЬ II МОДЕЛЬ ЯЗЫКА В НЛП

Глава 8	Глава 9
Метамодель языка: структура и значение	Гипноз. Часть I
170	212
Глубинная структура/поверхностная структура	Определение гипноза
173	213
Искажения	Сознание и подсознание
175	218
Обобщения	Измененные состояния и транс
186	222
Опущения	Введение себя в транс для встречи с внутренней тьмой
190	223
Заключение	Ощущение трансa
192	225
Расширение метамодели	«Гипноз» как поэзия
193	227
Лингвистика сегодня	Определение сознательных/неосознанных аспектов психики
209	227
Вопросы для размышления	
211	

Паттерн НЛП для работы с подсознанием	234	Ведение	266
Так как же работает «гипноз»?	239	Использование рефрейминга в метафорах	268
Вопросы для размышления	241	Неспецифические глаголы, номинализации, встроенные команды и аналоговое маркирование	268
Глава 10		Резюме. Польза метафор	271
Гипноз. Часть II	242	Метафора бойлерной фабрики	272
Милтон-модель	243	Анализ метафоры	272
Заключение	255	Конструирование метафор	273
Резюме Милтон-модели языка	255	Начало всего НЛП	274
Этапы коммуникации	256	Основные этапы создания метафоры	274
Вопросы для размышления	256	Упражнения на метафоры	275
		Вопросы для размышления	277
Глава 11			
Гипноз. Часть III	257	Глава 12	
Трансдеривационный поиск	259	Категории по Сатир	278
Замена референтных индексов	261	Категории	279
Изоморфизм	262	Подстройка к категориям по Сатир	282
Трансформация значения при помощи метафоры	264	Упражнение	283
Соединение настоящего состояния с желаемым	265	Примеры ответов	284
Подстройка	266	Категории Сатир в публичной речи	285
		Вопросы для размышления	286

ЧАСТЬ III

МОДЕЛЬ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ В НЛП

Глава 13		Пять шагов к якорению	300
Якорение: управление нервными процессами	288	Упражнения	303
Концепция «стимул—реакция»	289	Заключение	326
Что мы подразумеваем под понятием «якорь»?	291	Вопросы для размышления	327
Осторожно: негативные якоря!	292		
Якорение прощения	293	Глава 14	
Сознательное якорение в психотерапии	293	Фокусирование на субмодальностях	328
Развитие искусства эффективного якорения	295	Различные виды субмодальностей	331
Четыре принципа якорения	295	Психотерапевтические вмешательства с использованием субмодальностей	336
		Упражнения	336

Субмодальности «линии времени».....340	Убеждения..... 348
Как ваш мозг различает время340	Вопросы для размышления..... 358

ЧАСТЬ IV ПРОДВИНУТОЕ НЛП-МОДЕЛИРОВАНИЕ

Глава 15	Пример: извлечение стратегии
Стратегии 360	принятия решений 392
Часть I.	Извлечение стратегии
Определение элементов	при помощи возвращения..... 393
субъективного опыта 361	Потенциальные проблемы
НЛП – модель моделей 361	в стратегиях принятия решений 394
Философия / эпистемология НЛП..... 362	Советы по извлечению стратегий 395
Компоненты субъективного опыта364	Упражнения 396
«Картографирование»: создание	Вопросы для размышления403
«карт» для описания территории 366	
Моделирование,	
создающее «карты» стратегий 369	
Заключение 369	
Часть II.	Глава 16
Модель стратегий НЛП370	Введение в работу
Исследование осознания370	на линии времени404
«Когда-то была модель	Англо-европейское
“стимул – реакция”...».....370	и арабское время 408
«А затем принцип “стимул – реакция”	Определение своей личной линии
превратился в ТОТЕ» 372	времени409
«Затем НЛП улучшило модель ТОТЕ	Сложности при извлечении линии
и создало “стратегии”»375	времени 410
Создание «модели стратегий» 378	Рефрейминг частей 412
Извлечение стратегий379	«Сквозь время» и «во времени» 413
Распакровка стратегий 382	Периоды развития..... 418
Разработка стратегий 384	Управление памятью:
Использование стратегий 386	переживание своей линии времени ... 422
Встраивание стратегий..... 387	Этапы работы на линии времени 425
Часть III.	Освобождение от отрицательных
Еще о стратегиях..... 391	эмоций с помощью работы
Извлечение стратегии 391	на линии времени 429
	Основные принципы «психотерапии
Словарь терминов439	на линии времени» (Young, 1999)436
Литература446	Вопросы для размышления..... 438