

NLP

המדריך השלם
למתחילים

“עד שלא תהפוך את התת-מודע למודע, הוא ינהל את חייך ואתה תקרא לזה גורל.”

- קארל יונג

““Until you make the unconscious conscious, it will direct your life and you will call it fate.”

- Carl Jung

סדרת "NLP בעברית"

ספר זה הוא כרך מס' 1 בסדרת הספרים על NLP בעברית. לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים בסדרה ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינמיים, אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com



”המגבלה האישית הגדולה ביותר לא נמצאת בדברים שאתה רוצה לעשות ולא יכול, אלא בדברים שמעולם לא חשבת לעשות.”
- ריצ'ארד בנדלר

“The greatest personal limitation is to be found not in the things you want to do and can't, but in the things you've never considered doing.”

- Richard Bandler

תוכן עניינים

11הקדמה
28הגדרת תכנות נוירו-לשוני
33מודעות ותודעה
36חוויה פנימית – משחק עם זיכרונות
40מודל ארבעת הייצוגים
42מערכת ייצוג חושית
45שאלון העדפה למערכות ייצוג
52רמזי עיניים
58טופס שליפת רמזי עיניים
59הרמוניה בין-אישית: יסודות הראפור
64חדות חושית וכיול
67מודל התקשורת
70מפתח לתקשורת אפקטיבית
78ניהול מצבי תודעה
87טבלה: רמזים פיזיולוגיים והשפעתם על מצב התודעה
89טופס: 40 מצבי תודעה יעילים ושימושיים
92יצירת יכולת גישה למשאבים פנימיים
95שליפה
99המערכת המובילה
103הכוח שמאחורי החוויות הפנימיות והאמונות
112חמשת רמות הלמידה
116הזדהות וניתוק

119	טבלה: השוואת מאפיינים של הזדהות וניתוק.....
120	עמדות תפיסתיות.....
124	אסטרטגיות.....
128	מודל בדיקה, פעולה והשלמה במערכות חשיבה.....
133	21 הנחות היסוד.....
169	תוצאות רצויות.....
174	קריטריונים לתוצאה מוגדרת היטב.....
178	דף עבודה לתוצאה מוגדרת היטב.....
183	תוצאה אקולוגית.....
188	המוֹדֵל הַלְשׁוֹנִי.....
192	הפרות במודל המטא.....
207	טבלה: סוגי הפרות בסיסיים במודל המטא.....
209	מסגור מחדש.....
212	מודל מילטון.....
231	טבלה: סיכום דפוסי השפה במודל אריקסון.....
235	היפנוזה וטרנס.....
237	מיתוסים ותפיסות מוטעות על היפנוזה.....
239	ההיבט החוקי בשימוש בהיפנוזה.....
241	מצבי טראנס.....
242	טבלת סימנים לא מילוליים של טראנס עמוק.....
246	חיפוש מעבר-נגזרות.....
248	דיגום - מוֹדֵלִינְג.....
250	קטגוריות סאטיר.....