

סדרת "NLP בעברית"

ספר זה הוא כרך מס' 10 בסדרת הספרים על NLP בעברית.
לקבלת פרטים נוספים על כל הספרים בסדרה
ולהורדת טפסים וכלי עבודה חינוכיים,
אתם מוזמנים לבקר באתר ההוצאה:

www.ilaniko.com



תוכן עניינים

11	הקדמה.....
21	מה צריך לדעת על ההרגלים שלך.....
59	עקרונות בסיסיים לשינוי הרגלים מציקים.....
67	זיהוי גירויים מפעילים.....
79	מקרים קיצוניים של שיטוט מחשבתי.....
93	ניתוח הרגלים בדרך עקיפה.....
101	חדות חושית וכיול.....
107	שינויים בהקשר.....
115	עיוותים קוגניטיביים.....
121	אם-אז.....
123	מדד החֶסֶךְ.....
129	בחינת העצמי המנותק.....
133	להפריע להרגל המציק.....
155	קשירת עוגנים.....
159	קריסת עוגנים.....
163	הרצת דימויים פרגמטרי.....
168	מחולל ההתנהגות החדשה.....
172	טרנספורמצית הליבה.....
181	ניפוץ הדחף הכפייתי.....
185	פרקטל משאבים.....
189	חיסול מפות מנטליות לא-יעילות.....

