

## סדרת "NLP בעברית"

ספר זה הוא כרך מס' 4 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](http://www.ilaniko.com)



“האמנות של החיים טמונה פחות בהעלמת הצרות שלנו, ויותר בצמיחה יחד  
איתן.” – מילטון ה. אריקסון

“The art of living lies less in eliminating our troubles than in  
growing with them.”

– Milton H. Erickson

## תוכן עניינים

13	הקדמה.....
31	כיצד נוצרות אמונות מגבילות.....
51	כיצד לזהות אמונות מגבילות.....
58	ארבעת המפתחות הקרטזיים.....
61	אי-פּוֹק.....
65	התנהגויות חוזרות המעידות על אמונה מגבילה.....
69	רשימת כאב.....
72	מחשבות פנימיות ודיבור עצמי.....
80	תגובות רגשיות ודפוסים חוזרים.....
83	כיצד לשנות אמונות מגבילות.....
84	ביקורת סיבה - ניתוח אמונות מגבילות.....
86	טופס ביקורת סיבה.....
88	הפיכת כישלון למשוב.....
91	הפְּרָזָה - הִיפּוֹבּוֹל.....
93	שינוי לוגי של אמונות.....
96	טופס לאֶתְגּוֹר אמונה מגבילה באמצעות שינוי לוגי.....
100	שינוי בתגובות רגשיות לאמונות מגבילות.....
105	שבירת אסוציאציות מגבילות.....
108	עיגון מתקדם מתוך עמדות תפיסתיות.....
111	יצירת גשר בין אמונות מגבילות לאמונות חיוביות.....
114	הטְבֵּעָה מחדש.....
119	מְסָגוֹר מחדש של ההקשר.....
123	טופס שינוי הקשר לאמונה מגבילה.....

- 127.....מבנה העומק באמונות מגבילות נפוצות.
- 128....."אני לא מספיק טוב" / "אני לוזר".
- 130....."אני היחיד שמרגיש ככה".
- 132....."אני מסכן" / "אני קורבן".
- 135....."אני פשוט לא מסוג האנשים שמסוגלים..."
- 137....."או שכולם אוהבים אותי או שאני לא שווה כלום".
- 138....."אני לא ראוי כפי שאני" / "אני צריך להשתנות כדי שאחרים יקבלו אותי"....
- 140....."אני חסר תועלת" / "אין לי מה לתת לעולם".
- 142....."משהו לא בסדר אצלי" / "אני ממש דפוק".
- 143....."אני חלש מדי" / "אני חייב להתגבר על החולשות שלי".
- 144....."אני חייב להימנע מדחייה".
- 146....."העבר שלי מכתוב את העתיד שלי" / "מה שהיה הוא שיהיה".
- 148....."מאוחר מדי, אני מקרה אבוד".
- 149....."יש לי המון בעיות, אבל המון!".
- 151....."אני נוטה לברוח / להתעלם מהבעיות שלי".
- 152....."חייבים לדאוג לעתיד".
- 154....."או שאני ממש מצליח או שאני פשוט כישלון גמור".
- 156....."אני מחכה למשיח" / "מישהו אחר יפתור את בעיותיי".
- 157....."החיים לא הוגנים" / "העולם הזה נגדי".
- 159....."אני חייב לדאוג ממה שאומרים עליי".
- 160....."החיים קשים ואז אתה מת".
- 163....."הסביבה שלי מכתובה את העתיד שלי".
- 164....."אני לא כזה מוכשר" / "אני לא מי שחושבים שאני".
- 166....."תחשוב טוב טוב לפני שאתה קופץ".
- 167....."אני אתחיל כש... אני אנסה כש...".
- 169....."צריך רק מזל או פרוטקציה כדי להצליח".

170	.....	"אני לא אמור להרגיש עצב, טינה או כעס"
172	.....	"רק משהו אחר יעשה אותי מאושר"
174	.....	"יש בי פוטנציאל לא ממומש"
175	.....	"אני חייב להיות קשוח עם עצמי כדי להצליח"
176	.....	"אני תקוע"
179	.....	"אסור לי לחוש כאב"
180	.....	"אני עדיין לא מוכן"
182	.....	"אני לא ראוי לקבל את מה שאני רוצה"
183	.....	"אני צריך קודם להרגיש שבא לי, ורק אז יכול לעשות משהו"
184	.....	"אני נותן רק כדי לקבל בחזרה"
186	.....	"ברור שהגבתי בקיצונית, כי אני נעלבתי"
187	.....	"אני אחראי על רגשות של אחרים"
189	.....	"אני חייב קודם למצוא את הייעוד שלי"
190	.....	"אני צריך להבין / להסתדר עם זה לבד, אחרת אני חסר תועלת"
192	.....	"לבקש עזרה זו חולשה"
193	.....	"אף אחד לא אוהב אותי"
195	.....	"הצלחה נמדדת בכמה שאני מרויח"
196	.....	"כבר הייתי אמור להיות..."
198	.....	"אני כבר מבוגר מדי בשביל לנסות..."