

סדרת "NLP בעברית"

ספר זה הוא כרך מס' 6 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



“החיים הם לא משהו שאפשר לתת לו תשובה היום. כדאי לך ליהנות מתהליך ההמתנה, מהתהליך של להפוך למה שאתה. אין דבר מהנה יותר מלשתול זרעי פרחים מבלי לדעת אילו פרחים יפרחו.”
– מילטון ה. אריקסון

“Life isn’t something you can give an answer to today. You should enjoy the process of waiting, the process of becoming what you are. There is nothing more delightful than planting flower seeds and not knowing what kind of flowers are going to come up.”
– Milton H. Erickson

תוכן עניינים

13	הקדמה.....
29	היתרונות בעבודה עם תהליכי קו הזמן.....
31	פיתוח מודעות לתודעת הזמן.....
36	דה-נומינליזציה של הזמן.....
38	קרונוס וכיירוס.....
45	“בתוך הזמן” ו-“דרך הזמן”.....
49	עיצוב חוויית הזמן דרך אמונות ומסגרות חשיבה.....
52	קו הזמן והסמנטיקה הכללית.....
54	איך אנו רואים, שומעים ומרגישים את הזמן.....
70	זמן מהיר וזמן איטי.....
72	ההשפעות של תת-מודליות על תפיסת הזמן.....
74	פיתוח קצב חדש עבור הזמן.....
75	השפעת קו הזמן על מערכות יחסים.....
79	תהליכי קו-הזמן.....
79	תרגול נוכחות ברגע ההווה.....
79	זמן קינסטטי.....
80	מודעות לקרונות וכיירוס.....
81	זרקור המודעות.....
82	שימוש בסיסי בתת-מודליות חזותיות.....
84	שימוש בסיסי בתת-מודליות אודיטוריות.....
84	שליפת ייצוג קו הזמן.....

87	יצירת קו הזמן הקינסטטי
91	שחרור רגשות שליליים
96	שינוי המבנה הרגשי של זכרונות
99	הרצת סרט מנטלי לאחור
104	שילוב ה"סוויש" בהרצת הסרט המנטלי
107	החלפת "האני הבעייתי" עם "האני הרצוי"
110	עיוות הזמן
112	כניסה למצב הזרימה המוחלטת
116	עיצוב מחדש של שפת הזמן
119	יישור קו הזמן
123	סיומו של גשטלט מהעבר
126	מעקב מחשבתי לאחור
131	התמודדות עם טראומה דרך קו הזמן
135	זכרונות טעונים
138	הדיסוציאציה ככלי הגנה
142	מסגור מחדש על קו הזמן
147	ריפוי פוביה מהיר בקו הזמן
150	מחיקת זכרונות כואבים
152	אזהרת מסע
153	החלפת זכרונות כואבים בזכרונות חדשים
156	תסריט להחלפת זכרונות
159	חקר ערכים מוערכים
167	דמויות פנימיות ואמונות מכוונות

170תסריט לעבודה עם חלקים.
172התננה סומטית סימבולית.
174תסריט להתניה סומטית סימבולית.
177טכניקות נוספות עם קו הזמן.
177השקטת מרות.
179יותר מדי, לא מספיק.
182גאולה משחיקה.
185מפרק ההחלטות.
187אסטרטגיית קבלת ההחלטות.
189תפקיד החולם.
193תפקיד ה- "ריאליסט".
195ריכוך עם ה- "הורה הטוב".