

ان.ال.پی
در

۲۱ روز

هزی آلدرا، بویل هیتر

ترجمه علی شادروح



فهرست

- درآمد ۱۳
- پیشگفتار ۱۹
- از ان. ال. پی چه فایده‌ای عایدتان می‌شود؟ ۲۰
- مطالبی راجع به خودآموزی که در اختیار دارید ۲۳
- پیش‌انگاری‌ها ۲۵
- چگونه می‌توان از این کتاب بالاترین سود را کسب کرد ۲۶
- روز اول: مردم چگونه گذران می‌کنند ۲۹
- تجربه ذهنی ۳۲
- تفکر و عمل ۳۳
- پیش به سوی تفوق فردی ۳۴
- مدلسازی موفقیت ۳۵
- مدل ان. ال. پی ۳۷
- پیشفرض امروز ۴۱
- تمرین‌های روز اول ۴۵
- روز دوم: چگونه به هدف خود دست یابیم؟ ۴۷
- روش دستیابی به هدف ۴۹

مدل چهار مرحله‌ای موفقیت ۵۱

عناصر یک نتیجه مطلوب ۵۳

پیشفرض امروز ۷۶

کارهای روز اول ۷۸

روز سوم: شناخت خواسته‌های واقعی ۸۱

اکولوژی نتیجه یا تأثیرات جنبی آن ۸۳

نقش ضمیر ناآگاه ۸۷

نحوه تجسم نتایج مورد نظر ۹۱

پرسش‌های دکارتی ۹۲

ارزش‌ها و نتایج ۹۵

پیشفرض روز سوم ۱۰۱

تمرین‌های روز سوم ۱۰۱

روز چهارم: آیین دوست‌یابی و نحوه تأثیرگذاران بر دیگران ... ۱۰۳

سازگاری ۱۰۵

برقراری تفاهم از طریق سازگاری ۱۰۷

پیشفرض امروز ۱۲۳

تمرین‌های امروز ۱۲۴

روز پنجم: روش‌های برقراری ارتباط عمیق ۱۲۷

نحوه سنجش میزان تفاهم ۱۲۷

همگامی و راهبری ۱۳۰

هدایت افراد بدقلق و همگامی با آنها ۱۳۲

ناسازگاری ۱۴۱

سازگاری همراه با هماهنگی ۱۴۶

پیشفرض امروز ۱۴۷

تمرین‌های امروز ۱۴۷

روز ششم: درک دنیایی که به شما تعلق دارد ۱۴۹

نحوه دیدن با مغز ۱۵۰

به «خودخلبانیتان» اعتماد کنید ۱۵۱

سیستم‌های تصویری (بازنمودی) ۱۵۳

چگونه اولویت‌های حسی را بشناسیم؟ ۱۵۷

حرکات چشم ۱۶۲

سرنخ‌های چشمی ۱۶۶

جابه‌جایی حسی ۱۷۱

پیشفرض امروز ۱۷۳

تمرین‌های روز ششم ۱۷۴

روز هفتم: دنیای خود را متحول کنید ۱۷۷

وجوه فرعی و معنای تجربه ۱۷۷

چگونه تجربه و رفتار خود را تغییر دهید ۱۸۳

پیشفرض امروز ۱۹۰

تمرین‌های روز هفتم ۱۹۱

روز هشتم: قدرت زبان ۱۹۳

استفاده از زبان برای دستیابی به هدف ۱۹۴

ای - پرایم ۱۹۵

سلسله مراتب ایده‌ها ۲۰۰

- تبدیل کلمات به نتایج مورد نظر ۲۰۹
- پیشفرض امروز ۲۱۷
- تمرین‌های امروز ۲۱۸
- روز نهم: ارزش زبان مبهم ۲۲۱
- الگوهای زبانی میلون ۲۲۴
- نحوه به کارگیری الگوها ۲۳۳
- پیشفرض امروز ۲۴۰
- تمرین‌های امروز ۲۴۱
- روز دهم: به جزئیات بپردازیم ۲۴۳
- مدل متا - ساختار عمقی و ساختار سطحی ۲۴۴
- پرسش‌های مدل متا ۲۵۱
- نحوه استفاده از پرسش‌ها ۲۵۴
- کاربردهای مدل متا برای ایجاد تغییر در افراد ۲۵۹
- پیشفرض امروز ۲۶۱
- تمرین‌های امروز ۲۶۲
- روز یازدهم: روزی بود و روزگاری ۲۶۵
- استعاره‌های ساده و پیچیده ۲۶۶
- استعاره به عنوان ابزاری برای ارتباطات ۲۶۹
- نکاتی احتیاطی در باره نحوه انتخاب و به کار بردن استعارات .. ۲۸۶
- چگونه استعاره‌ای پیچیده ایجاد کنیم؟ ۲۸۹
- پیشفرض امروز ۲۹۱
- تمرین‌های امروز ۲۹۲

- روز دوازدهم: دستیابی به چشم اندازی دیگر ۲۹۵
- جایگاه‌های ادراکی متفاوت ۲۹۶
- چه جایگاهی را اشغال کنیم؟ ۲۹۹
- پیشفرض امروز ۳۰۱
- تمرین‌های امروز ۳۰۲
- روز سیزدهم: چگونه زمان را رام کنیم؟ ۳۰۵
- رمزگذاری زمان ۳۰۶
- زمان و فرهنگ‌های متفاوت ۳۰۹
- از گذشته به آینده و از آینده به گذشته ۳۱۱
- چگونه یک خط زمانی را بشناسیم ۳۱۵
- پیشفرض امروز ۳۱۷
- تمرین‌های امروز ۳۱۸
- روز چهاردهم: نحوه انتخاب آنچه را که می‌خواهیم تغییر دهیم . ۳۲۱
- نحوه ارتباط دادن رفتار با سطوح عصب‌شناختی ۳۲۳
- سطوح عصب‌شناختی و سازمان‌ها ۳۲۶
- همراستایی ۳۲۹
- پیشفرض امروز ۳۳۲
- تمرین‌های امروز ۳۳۲
- روز پانزدهم: تفکر در خارج از چارچوب‌های ذهنی قدیمی ۳۳۵
- چارچوب‌های ذهنی و تغییر آن‌ها ۳۳۵
- تغییر چارچوب‌ها برای کسب نتایج دلخواه ۳۳۷
- چارچوب ملاقات‌ها و جلسات ۳۴۶

۴۰۵ روز نوزدهم: غلبه بر احساسات منفی.

۴۰۵ درک تداعی‌گرها

۴۰۸ قرار گرفتن در یک وضعیت ذهنی مناسب

۴۱۱ ایجاد تداعی‌گری نیروبخش

۴۲۱ پیشفرض امروز

۴۲۲ تمرین‌های امروز

۴۲۵ روز بیستم: تفوق آنی

۴۲۵ تعبیه تداعی‌گرها در ذهن

۴۲۹ نحوه استفاده از تداعی‌گرها

۴۳۵ پیشفرض امروز

۴۳۷ تمرین‌های امروز

۴۳۹ روز بیست و یکم: همه چیز در تغییر است.

۴۴۰ تکنیک‌های تغییر

۴۴۱ تغییر سوابق فردی

۴۴۳ درمان هراس

۴۴۵ یک پرسشنامه مفصل در باره سوابق فردی

۴۴۹ پیشفرض امروز

۴۵۰ تمرین‌های امروز

۴۵۳ پیوست: استانداردهای لازم برای دریافت مدرک در سطح کارورزی

۳۵۰ پیشفرض امروز

۳۵۱ تمرین‌های امروز

۳۵۳ روز شانزدهم: کلید تفوق فردی

۳۵۴ راهبردهایی برای موفقیت

۳۵۶ سیستم‌های بازخوردی (فیدبک)

۳۵۹ بازشناسی راهبردها و بهره‌گیری از آنها

۳۶۰ مدل TOTE

۳۶۶ اجزای راهبرد

۳۶۸ پیشفرض امروز

۳۶۹ تمرین‌های امروز

۳۷۱ روز هفدهم: راهبردهای موفقیت

۳۷۱ راهبرد متقاعدسازی

۳۷۵ راهبرد هجی کردن

۳۷۷ ۲۱ نکته در مورد بازشناسی

۳۸۴ پیشفرض امروز

۳۸۵ تمرین‌های امروز

۳۸۷ روز هجدهم: اگر کس دیگری می‌تواند، پس من هم می‌توانم

۳۸۷ مدل‌سازی

۳۹۴ قابلیت و مهارت

۳۹۵ فرایند مدل‌سازی

۳۹۸ راهبردهای مؤثر

۴۰۲ پیشفرض امروز

۴۰۳ تمرین‌های امروز

در این مقاله به بررسی نقش زبان در فرآیندهای شناختی و عاطفی پرداخته شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که زبان تنها ابزاری برای ارتباط نیست، بلکه ابزاری برای ساختن واقعیت است. این موضوع به ویژه در فرآیندهای یادگیری و درمان بسیار اهمیت دارد. در ادامه به بررسی نقش زبان در فرآیندهای شناختی و عاطفی پرداخته شده است.

درآمد

سال‌ها پیش، با گذراندن دوره آموزشی ان. ال. پی (برنامه‌ریزی زبانی - عصبی) ۱، گواهینامه آموزشی آن را دریافت کردیم. خود این دوره آموزشی، هیجان‌انگیز و چالش‌آفرین بود. یکی از خاطره‌انگیزترین لحظات دوره آموزشی ان. ال. پی زمانی بود که ریچارد بندلر از ما خواست ان. ال. پی را تعریف و در باره آن توضیحاتی ارائه کنیم. این پرسش باعث شد که کلاس به هم بریزد و مهارش از دست استاد خارج شود.

ان. ال. پی مبحث چنان گسترده‌ای است که ارائه یک توضیح ساده در باره آن، ناممکن می‌نماید. دکتر هری آلدرو بریل هیترا اطلاعات مربوط به ان. ال. پی در حد کارورزی را با یکدیگر ادغام کردند و روشنی بیشتری به این مبحث بخشیدند. هر یک از ما، به عنوان یک فرد، استعداد‌های منحصر به فردی داریم. شاید نتوان هاری و بریل را پدیدآورندگان ان. ال. پی به شمار آورد، اما، این دو نفر در انتقال این رشته به سطحی بالاتر، نقشی حیاتی ایفا کردند. آن‌ها، ان. ال. پی را به موضوعی روشن، قابل درک و در دسترس، برای بخش وسیعی از علاقه‌مندان، تبدیل کردند، و این کار را باید یک موفقیت مهم به حساب آورد. در گذشته، ان. ال. پی

1. Neuro - Linguistic Programming (NLP)

۱- مفهوم امروزه... ۲
 ۲- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳- مسئله... ۸۰۲
 ۴- تمرین‌های امروز... ۲
 ۵- تمرین‌های امروز... ۲
 ۶- تمرین‌های امروز... ۲
 ۷- تمرین‌های امروز... ۲
 ۸- تمرین‌های امروز... ۲
 ۹- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۰- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۱- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۲- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۳- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۴- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۵- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۶- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۷- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۸- تمرین‌های امروز... ۲
 ۱۹- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۰- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۱- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۲- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۳- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۴- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۵- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۶- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۷- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۸- تمرین‌های امروز... ۲
 ۲۹- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۰- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۱- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۲- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۳- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۴- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۵- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۶- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۷- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۸- تمرین‌های امروز... ۲
 ۳۹- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۰- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۱- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۲- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۳- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۴- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۵- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۶- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۷- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۸- تمرین‌های امروز... ۲
 ۴۹- تمرین‌های امروز... ۲
 ۵۰- تمرین‌های امروز... ۲