

УДК 159.922.7
ББК 88.5
А65

А

Андреас, Стив.

А65 Сердце разума. Практическое использование методов НЛП / С. Андреас, К. Андреас ; пер. с англ. С. Коледа. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 257 с. — Москва : Корвет, 2020. — (Современная психотерапия: теория и практика). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.
ISBN 978-5-7312-0964-9

Эта книга — увлекательное введение в НЛП, построенное на историях людей, чья жизнь преобразилась благодаря этой технике. Они соприкоснулись с внутренним источником силы и смогли воплотить свои мечты. Авторы показывают, как шаг за шагом происходят перемены, насколько разными могут быть методы этих изменений и как можно применить их на практике.

УДК 159.922.7
ББК 88.5

Электронное издание на основе печатного издания: Сердце разума. Практическое использование методов НЛП / С. Андреас, К. Андреас ; пер. с англ. С. Коледа. — Москва : Корвет, 2017. — 256 с. — (Современная психотерапия: теория и практика). — ISBN 978-5-7312-0394-4. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-7312-0964-9

© Корвет, 2017

А

Содержание

Как преодолеть страх перед аудиторией	5
Как размышления Джоан порождали страх перед аудиторией	5
Создание комфорта	6
Другие причины возникновения страха	8
Страх перед аудиторией у Бетти	8
Как стать независимым (часть 1)	13
Самосознание: понять себя	14
Как поддерживать равновесие в работе с супружескими парами	14
Как создать устойчивое ощущение собственной личности	15
Как развить чувство собственной личности	18
Собственное я:	
источник, на который вы всегда можете рассчитывать	20
Альтернатива заброшенности	21
Избавление от взаимозависимости: восстановление связи с собственной личностью	22
Как исцелить психологические травмы	25
Какими Сэлли видятся положительные переживания, оставившие свой след	26
Как создать свой положительный образ	27
Использование нового созданного воспоминания с целью внесения коренных изменений	28
Сексуальная реакция	29
Метод	29
Как изменить травмирующее прошлое	32
Восстановление слуха	32
Как стать независимым (часть 2)	36
Как научиться извлекать пользу из критики	36
Основные принципы реагирования на критику	38
Использование метода в работе с ветеранами	44
Фобии, психологические травмы и жестокое обращение	45
Когда следует пользоваться данным методом	51
Посттравматические стрессовые расстройства	51

Сексуальное или физическое оскорбление	54
Повторное кодирование прошлых неприятных воспоминаний	55
Восстановление связи с прошлыми возможностями	56
Перекодирование настоящего	58
Как перенести знания в будущее	58
Уважение к собственной экологии	58
Воздействие	59
Действие данного метода	59
Следующие шаги в работе с оскорблениями	60
Быстрый метод освобождения от страха: основные принципы	61
Исцеление от нанесенных оскорблений и психологических травм: основные принципы	62
Позитивные намерения	64
Кто такие солдаты?	65
Рефрейминг и псевдо-эндометриоз	66
Внутренние части	68
Как преодолеть нерешительность	68
Когда вы можете воспользоваться шестишаговым рефреймингом	71
Как извлечь пользу из шестишагового рефрейминга	71
Как научиться любить и уважать себя в целом	76
Как улучшить отношения в семье	78
Как научиться отстаивать свои права	79
Как получить повышение	79
Результаты	86
Чему мы можем научиться на этом примере	87
Бывший муж и его жена	89
Результаты	94
Как пережить горе	96
Результаты для Эла	100
Потери могут быть разные	101
Сколько времени длится переживание	103
Как люди думают о потерях	104
Когда мы имеем дело одновременно и с психологической травмой, и с потерей	105
Период, предшествующий горю: восстановление силы	105

Естественная стратегия рационального питания	108
Факторы, играющие роль при потере веса	108
Как я открыл для себя стратегию, помогающую стать стройным	109
Естественная Стратегия Рационального Питания	110
Как вы поступаете в случае переедания	112
В чем секрет эффективности нашей стратегии	112
Различие между чувством голода и другими ощущениями	113
Что такое естественный вес?	115
Приспособление к аллергии на определенную пищу	116
Как восстановить ощущение собственного организма	116
Этапы Стратегии Рационального Питания	117
Дополнительное повторение	118
Как узнать, когда следует прекращать есть	119
Обратите внимание на результаты	119
Разрешение внутренних конфликтов	120
Когда следует пользоваться данным методом	126
Твердость и мягкость	126
В тени или в центре внимания	127
Напряженная работа и упадок сил	127
Как оправиться от стыда и избавиться от чувства вины	129
Как человек переживает чувство стыда	129
Как избавиться от чувства стыда	130
Поведение в противопоставлении к собственной личности	134
Как стыд воздействует на человека	137
Процесс избавления от навязчивого стыда	138
Чувство вины	140
Как рассортировать жизненные принципы	142
Жизненные принципы и нормы	143
Проблемы, связанные с одним жизненным принципом	143
Две (или более) нормы	145
Мета-нормы	146
Позитивная мотивация	148
Обучение новой стратегии	150
Дженнифер	152
Четыре наиболее часто встречающихся стиля мотивации	156
Как овладеть новым стилем мотивации	159
Как сделать так, чтобы новый стиль мотивации заработал	160

Как пережить катастрофу или несчастный случай	161
Создание панического состояния	162
Новый образ собственного я	162
Изменение ее автоматической реакции	164
Результаты	165
Метод	166
Когда следует пользоваться свистящей моделью	166
Супружеские пары и семьи	166
Близость, безопасность и насилие	168
Ключ к проблеме: трехмерность	169
Создание нового, гибкого «я»	170
Как связать новый образ со старой проблемой	172
Что произошло с Маком в дальнейшем	173
Как склонить человека к насилию и как от этой склонности избавиться	174
Временные линии человека	176
Обнаружение временных линий	176
Как обнаружить вашу манеру кодирования времени	177
Использование открытия: построение временной линии будущего	179
Помещение прошлого в прошлое и развитие будущего	181
Результаты приобретения новой временной линии для Кейти	184
Перестановки во временной линии	186
Принесет ли мне пользу изменение моей временной линии?	186
Изменения в будущем	187
Как изменить свое будущее	187
Изменение прошлого	190
Изменение прошлого	190
Трудно ли вам вспоминать о прошлом?	192
Построение более масштабного настоящего	193
Смешивание прошлого и будущего	195
Неспособность к усвоению знаний	197
Ключ к собственной уникальности	200
В чем состоит ценность нетрадиционных временных линий	201

Как подключить естественную способность организма к самоисцелению	203
Новая стратегия	204
Проверка способности организма к самоисцелению	204
Метод выздоровления	205
Эрик и артрит	206
Эйприл и хроническая боль в спине	206
Питер и рак кожи	209
Тед и СПИД	210
Помоги себе сам	211
Использование медицинских средств	212
Схема самоисцеления	213
Болезнь способна отражать ваши желания и потребности	219
«Желание умереть»	219
Болезнь с целью сохранения хороших отношений	220
Возражения, проявляющиеся лишь позднее	221
Дополнительные указатели	227
Как пользоваться той информацией, которую вы получаете от своего врача	229
Подтверждения	230
Самоисцеление и хирургическая операция	231
Что укажет вам путь к исцелению	232
В настоящее время исследования доказали, что мозг влияет на тело	233
Исследования подтверждают мысль о существовании внутреннего разума	234
Как понять, чего ты хочешь	236
Этап 1. Выберите цель	236
Этап 2. Критерии достижения цели	238
Этап 3. Установите, где, когда и с кем вы хотите достичь своей цели	238
Этап 4. Проверьте наличие препятствий	239
Этап 5. Определите существующие возможности	239
Этап 6. Дополнительные возможности	240
Этап 7. Составьте план	240
Чего вы действительно хотите?	240

Индивидуальные занятия и мастерские	244
Работа клиента.....	244
Семинары.....	245
Послесловие	247