

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Язык и опыт.	10
Магия языка.	10
Язык и нейролингвистическое программирование . . .	16
Карта и территория.	20
Опыт.	24
Как язык создает фреймы для опыта	30
Переформирование при помощи фрейма «даже если»	32
Глава 2. Фреймы и рефрейминг	34
Фреймы.	34
Изменение результатов	38
Рефрейминг.	43
Изменение размеров фрейма	47
Рефрейминг контекста.	51
Рефрейминг содержания	53
Рефрейминг критиков и критики.	56
Паттерны намерения и переопределения.	63
Упражнение по «однословному» рефреймингу	67
Вторая позиция как способ увидеть ситуацию с точки зрения другой модели мира	70
Глава 3. Группирование	76
Формы группирования	76
«Разделение»	79
«Объединение»	82
«Боковое смещение» (проведение аналогий)	83
Упражнение: поиск изоморфных структур	86
Пунктуация и изменение пунктуации.	88
Глава 4. Ценности и критерии	92
Структура значения.	92
Ценности и мотивация.	96
Критерии и суждения	99
«Сцепление» критериев и ценностей за счет их переопределения	101

«Разделение» с целью определения критериальных соответствий	104
Стратегии реальности	106
Упражнение на определение стратегии реальности	111
«Объединение» с целью определения и использования иерархии ценностей и критериев	117
Метод определения иерархии критериев.	125
Глава 5. Убеждения и ожидания	129
Убеждения и системы убеждений	129
Власть убеждений.	132
Ограничивающие убеждения	136
Ожидания	141
Ожидания и паттерн последствий	150
«Нанесение на карту» ключевых убеждений и ожиданий	155
Оценивание мотивации к изменению.	159
Укрепление убеждений и ожиданий с помощью фрейма «как если бы»	162
Глава 6. Базовая структура убеждений	166
Лингвистическая структура убеждений	166
Комплексный эквивалент.	168
Причинно-следственные отношения	170
«Фокусы языка» и структура убеждений	181
Проверка ценностей	185
Проверка убеждений	193
Использование противоположных примеров для переоценки ограничивающих убеждений	196
Вербальные фреймы для выявления ограничивающих убеждений	201
Создание противоположных примеров	203
Глава 7. Внутренние состояния и естественный процесс изменения убеждений	207
Изменение убеждений естественным путем	207
Цикл изменения убеждений	209
Изменение убеждений и внутренние состояния	217

Упражнение: получение доступа к состоянию и установка якоря	223
Менторство и внутренние менторы	225
Процедура цикла изменения убеждений	227
Сцепление убеждений.	232
Влияние невербальной коммуникации.	238
Глава 8. Мысли-вирусы и метаструктура убеждений. . .	242
Метаструктура убеждений	242
Мысли-вирусы	246
Предположения	259
Внутренняя референция	268
Теория логических типов	274
Применение убеждения или обобщения к нему самому	276
Метафреймы	282
Логические уровни	285
Изменение логических уровней	294
Глава 9. Применение системы паттернов	297
Определения и примеры паттернов «Фокусов языка».	297
Паттерны «Фокусов языка» как система вербальных вмешательств	309
«Фокусы языка» как система паттернов и ее применение.	311
Создание и поддержание мысли-вируса с помощью паттернов «Фокусов языка»	334
«Фокусы языка» и закон необходимого разнообразия.	347
Рефрейминг и «выведение из фрейма» мысли-вируса с помощью паттернов «Фокусов языка»	351
Практикум по «Фокусам языка».	360
Заключение	369
Приложение.	373
Модель ROLE	373
Физиологические ключи: превращение ROLE в BAGEL	377