

Оглавление

Введение	7
Глава 1.	
КОНТАКТ С СОБОЙ	13
Как вы?	14
<i>Что вы чувствуете на самом деле</i>	14
<i>Автоматические действия и реакции</i>	21
<i>Инструменты для самопомощи</i>	24
Коррекция своего состояния	
с помощью приемов НЛП	27
<i>Влияем на элемент — меняем систему</i>	27
<i>Сокровищница нашей памяти</i>	32
<i>Отслеживание мыслей</i>	36
Резюме	41

Глава 2.
КОНТАКТ С ДРУГИМИ 43

Модель «Окно Джохари»	44
Что я знаю о себе и что показываю другим	44
Применение модели «Окно Джохари»	
к конкретной ситуации	47
Карта не равна территории!	53
Обратная связь	56
То, что скрыто	63

Приемы НЛП для работы с «темным»	65
Резюме	70

Глава 3.
ПРОТИВОРЕЧИЯ 73

Наборы фильтров	74
Что вы на самом деле хотите сказать?	74
Контакт с собой	80
Стрелы критики и оценки	85

Карта — не территория!	91
Резюме	94

Глава 4.
ДОСТИЖЕНИЕ ДОГОВОРЕННОСТЕЙ 95

Стратегии поведения	96
А если мы не договоримся?	96

5 стратегий поведения	
в конфликтной ситуации	98
Стратегия ситуативных уступок	116
Позиции сторон	120
Проверка на реалистичность	127

Инструменты НЛП для проверки	
на реалистичность	130
Резюме	132

Глава 5.
СКРЫТЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ 133

Конфликтные ситуации	134
Польза конфликтов	134
Займите активную позицию	138

Эволюционная функция конфликта	141
Увидеть себя самого	141
Посмотреть в лицо проблеме	144

Субмодальное редактирование	148
Резюме	151

Заключение 153