

## فهرست

۱۳	مقدمه
۱۹	<b>بخش اول: NLP چیست؟</b>
۲۲	اصول NLP
۲۳	پیش فرض های NLP
۲۵	NLP چه کار می کند؟
۲۷	اکولوژی
۲۹	ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه
۳۰	برنامه عملی
۳۳	<b>بخش دوم: اهداف</b>
۳۴	فکر کردن در مورد اهداف
۳۵	چگونگی شکل گرفتن اهداف
۳۹	HUGGS اهداف بزرگ
۴۰	باورها
۴۱	امکان پذیر بودن
۴۲	توانایی
۴۲	شایستگی
۴۴	جملات تاکیدی
۴۵	برنامه عملی
۴۷	<b>بخش سوم: یادگیری</b>
۴۸	سطوح یادگیری
۵۰	منطقه یادگیری
۵۱	یادگیری ساده و مولد
۵۳	سطوح عصب شناختی
۵۶	زبان سطوح عصب شناختی
۵۷	همسوسازی سطوح عصب شناختی
۶۰	جایگاه های ادراکی
۶۲	آینه برتر در NLP
۶۴	الگوی جلسه موثر
۶۶	برنامه عملی

## بخش چهارم: رابطه

۶۹	
۷۰	ارتباط موثر و اعتماد
۷۱	همراهی و هدایت
۷۲	همراهی با خودتان
۷۲	همگام سازی و ناهمگام سازی
۷۷	برنامه عملی

## بخش پنجم: حواس پنجگانه

۸۰	توجه
۸۲	تهیه فهرست شخصی
۸۳	سیستم معرف
۸۵	نشانه های شناسایی
۸۷	نشانه های شناسایی از طریق حرکات چشم
۸۸	سایر الگوهای چشمی
۸۹	سوالاتی به منظور تشخیص نشانه های چشمی
۹۰	دیدن تصاویر ذهنی
۹۰	تقویت تصویرسازی
۹۲	شنیدن صداهای ذهنی
۹۲	تقویت شنوایی
۹۳	تماس پیدا کردن با احساسات
۹۵	تقویت آگاهی لامسه ای
۹۶	سیستم معرف ترجیحی
۹۷	سیستم معرف اصلی
۱۰۰	همپوشانی
۱۰۱	حس متقارن
۱۰۲	یکپارچه سازی حرکت چشم
۱۰۴	زبان حسی
۱۰۶	کلمات و عبارات غیرحسی
۱۱۰	برنامه عملی

## بخش ششم: حالت روحی

۱۱۴	
۱۱۵	حالت ها و توانایی ها

۱۱۶	حالت پایه شما
۱۱۷	خوداحساسی و دگر احساسی
۱۲۰	آنکرها
۱۲۲	ایجاد آنکرها
۱۲۴	خنثی سازی و قطع کننده الگو
۱۲۵	آنکراژ منابع
۱۲۶	استخراج حالت منبع
۱۲۷	ارزیابی حالت
۱۲۹	آنکرهاى زنجیره ای، انباشته و سقوط کننده
۱۳۱	بازسازی گذشته
۱۳۴	حالت ها و فراحالت ها
۱۳۶	تغییر حالت
۱۳۸	برنامه عملی

### بخش هفتم: درون ذهن

۱۴۳	
۱۴۴	ساب مدالیته های دیجیتال و آنالوگ
۱۴۹	زبان و ساب مدالیته ها
۱۵۰	استخراج ساب مدالیته ها
۱۵۳	تحلیل بین ساب مدالیته ها
۱۵۵	سویش
۱۵۷	دگر احساسی دیداری / لامسه ای
۱۵۹	درس گرفتن از تجربه
۱۶۳	خطوط زمان
۱۶۵	استفاده از خطوط زمان
۱۶۸	برنامه عملی

### بخش هشتم: استراتژی ها

۱۷۲	
۱۷۵	TOTE در NLP
۱۷۷	مقابله TOTE ها
۱۷۹	استخراج استراتژی
۱۸۱	یادداشت برداری از استراتژی
۱۸۳	طراحی استراتژی ها

۱۸۴	نصب کردن استراتژی ها
۱۸۵	استراتژی خلاقیت دیزنی
۱۸۸	تولید کننده رفتار جدید
۱۸۹	مدل برداری
۱۹۱	برنامه عملی

### بخش نهم: زبان

۱۹۴	زبان به عنوان یک سیستم
۲۰۲	ساختار عمقی و ساختار سطحی
۲۰۳	پرسش ها و جستجوهای استخراجی

### بخش دهم: متامدل

۲۰۷	متامدل چه کاری انجام می دهد؟
۲۰۹	الگوهای متامدل: حذف
۲۱۱	الگوهای متامدل: مقایسه
۲۱۳	الگوهای متامدل: قضاوت
۲۱۴	الگوهای متامدل: قوانین جهانی
۲۱۷	الگوهای متامدل: عامل وجهی
۲۲۰	الگوهای متامدل: اسمی سازی
۲۲۴	الگوهای متامدل: ذهن خوانی
۲۲۵	الگوهای متامدل: تساویهای پیچیده
۲۲۷	الگوهای متامدل: علت و معلول
۲۲۹	الگوهای متامدل: پیش فرض
۲۳۱	الگوهای متامدل: خلاصه
۲۳۶	استفاده از متامدل
۲۳۹	برنامه عملی

### بخش یازدهم: میلتون مدل

۲۴۴	خلسه
۲۴۷	نشانه های خلسه
۲۵۱	زبان خلسه
۲۵۳	میلتون مدل و متامدل
۲۵۴	الگوهای میلتون مدل

۲۵۶	استفاده از میلتنون مدل
۲۵۷	همراهی با تجربه شخص
۲۵۷	پرت کردن حواس ضمیر خودآگاه
۲۶۱	استعاره
۲۶۲	سیاست، فروش و تبلیغات
۲۶۲	برنامه عملی

### **بخش دوازدهم: استعاره**

۲۶۸	استعاره های روزمره
۲۷۰	انواع استعاره
۲۷۵	برنامه عملی

### **بخش سیزدهم: نوشتار**

۲۷۹	نوشتار واضح
۲۸۱	زبان دیجیتال
۲۸۲	زبان حسی
۲۸۵	برنامه عملی

### **بخش چهاردهم: فهمیدن**

۲۸۸	فیلتر تجربه
۲۹۰	بخش بندی
۲۹۵	مذاکره و میانجی گری
۲۹۷	مهارت های مذاکره
۲۹۹	خلاصه کردن
۳۰۲	همسو کردن جایگاه های ادراکی
۳۰۴	یکپارچه سازی قسمت ها
۳۰۶	مذاکره درونی: برخورد با قسمت های ناسازگار
۳۰۷	هماهنگی و ناهماهنگی
۳۱۲	برنامه عملی

### **بخش پانزدهم: چهارچوب بندی**

۳۱۹	چهارچوب های اصلی NLP
۳۲۶	رفتار، ارزش ها و منظور
۳۲۸	چهارچوب بندی مجدد

۳۳۲	ساختار چهارچوب بندی مجدد
۳۳۶	برنامه عملی
<b>۳۳۹ </b>	<b>بخش شانزدهم: جمع بندی</b>
۳۳۹	NLP و تفکر سیستمی
۳۴۳	عناصر اصلی NLP
۳۴۵	الگوهای اعمال نیرو
۳۴۶	بکارگیری الگوهای NLP
۳۵۱	راهنمای الگوهای NLP
۳۵۷	زندگی کردن با پیش فرض های NLP
۳۶۰	قانون ۸۰/۲۰
۳۶۱	چگونه بیشترین استفاده را از NLP ببریم؟
۳۶۳	برنامه عملی
<b>۳۶۷ </b>	<b>پیوست ۱</b>
<b>۳۷۱ </b>	<b>پیوست ۲</b>
<b>۳۷۸ </b>	<b>واژه نامه</b>
<b>۳۸۹ </b>	<b>درباره نویسنده</b>