

تکنیک‌های جادویی انال پی

■ سودابه دادایی

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۳۹۷

سرشناسه	:	دادایی، سودابه، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	تکنیک های جادویی ان ال پی / سودابه دادایی؛ ویراستار سیدعلی هاشمی عرقلطو.
مشخصات نشر	:	کرج: پارسیان البرز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۷۳ ص.؛ مصور.
شابک	:	۲۷۰۰۰۰ ریال ۸-۴۹-۶۳۴۶-۶۲۲-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	برنامه ریزی روانی و زبانی
موضوع	:	Neurolinguistic programming
رده بندی کنگره	:	BF۶۳۷/۴۵۲۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۵۷۲۳۰۷



مؤسسه انتشارات پارسیان البرز

کرج، تقاس آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد ۳
پایگاه اینترنتی: Parsian Alborz، رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره تلفن: ۵۲۷۴۱۱-۳۰۹، تلفن پخش: ۰۹۱۹۱۰۵۰۰۹۵

تکنیک های جادویی ان ال پی

نویسنده: سودابه دادایی

ویراستار: سیدعلی هاشمی عرقلطو

ناظر فنی: مصطفی مهدوی نیا

طراح و صفحه آرا: یاسر صالحی

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: کمال الملک

شابک کتاب: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۴۹-۸

ISBN: 978-622-6346-49-8

حق چاپ برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه گذاری: ۲۷ هزار تومان

فهرست مطالب

۱۳.....	پیشگفتار
۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	ذهن ما
۱۸.....	ان ال پی چیست
۲۰.....	تاریخچه ان ال پی
۲۲.....	پیش فرض ها
۲۹.....	ارتباطات و ان ال پی
۳۰.....	تکنیک های ارتباط موثر از طریق گفتاری
۳۰.....	تکنیک های ارتباط موثر از طریق غیرگفتاری
۳۰.....	همگام سازی ترکیبی
۳۱.....	هدف سازی و ان ال پی
۳۲.....	اصول هدف سازی
۳۲.....	اهداف خود را اولویت بندی کنید
۳۳.....	شناخت حباب حفاظتی
۳۶.....	کالیبراسیون

۳۷	کاربرد زبان بدن و کالیراسیون
۳۸	سیستم واکو
۴۱	تکنیک سوئیچ
۴۲	روش اجرای تکنیک سوئیچ
۴۳	تکنیک آنکراژ، به معنای لنگر انداختن
۴۴	اصطلاحات
۴۴	مراحل اجرای تکنیک آنکراژ
۴۶	تکند وضعیت اعلا
۴۷	تکنیک حلقه
۴۹	تکنیک فراتر از واقعیت با کمک مدالیته
۵۰	مراحل اجرای تکنیک، اثر واقعیت
۵۱	تکنیک گفت‌وگوی بین فضا
۵۴	واکنش ادراکی، واکنش عصبی
۵۶	تکنیک مذاکره
۵۷	هدف از اجرای این تکنیک
۵۷	تکنیک جداسازی دوبل
۵۹	مراحل اجرای تکنیک دوبل جداسازی
۶۰	تغییر در سرنوشت
۶۱	استراتژی
۶۳	مراحل اجرای تکنیک
۶۳	تکنیک اسکواش
۶۴	تکنیک صلح درونی

چانکینگ؛ خرد کردن هدف	۶۶
۱. چانکینگ آپ (Chunking up)	۶۷
۲. چانکینگ دان (Chunking down)	۶۷
۳. تقسیم‌بندی موازی	۶۸
کادر جدید	۶۸
کارت شخصی	۶۹
اجرای تکنیک، عملی کادر جدید در شش مرحله	۷۱
گفت‌وگوی منفی، رونی یا تغییر دیالوگ منفی داخلی	۷۲
مج و میس مج	۷۴

پیشگفتار

کتابی که پیش رو، شده است، کیده‌ای است کوچک از مطالب فراوانی که در حیطه ان‌ال‌پی وجود دارد، و هرکس می‌تواند از مطالب آن به فراخور نیاز بهره‌برد.

برای توضیح اینکه چرا برای نوشتن این کتابم موضوع ان‌ال‌پی را انتخاب کردم، باید به قسمتی از داستان زندگی‌ام اشاره کنم؛ داستانی که اگر ان‌ال‌پی را نمی‌یافتم، سرانجامش خوش نبود.

در یک مقطع زمانی دچار افسردگی شدم. برای درمان راحل مسئله‌ام راه‌های مختلفی را امتحان کردم ولی هیچ‌کدام، به اعبار و حمة دانش ان‌ال‌پی، سبب تغییر باور من نسبت به موضوع افسردگی نشد.

در بیشتر درمان‌ها ناخودآگاهم پذیرفته بود که تسلیم است، ولی ان‌ال‌پی این باور اشتباه را شکست و من آموختم اگر در مسیر آگاهی باشم و خود را بشناسم، بهتر از هر کس دیگری می‌توانم به خودم کمک کنم.

آموختم تمام تصاویر ذهنی‌ام که تحت تاثیر تاریخچه زندگی‌ام بودند واقعیت نداشتند و من به خاطر برداشت‌های خودم از این واقعیت‌ها رنجیدم. یاد گرفتم تغییر زیباست، اگر خواهان آن باشم.

در ان‌ال‌پی می‌آموزیم چگونه ساختارهای ذهنی ناخودآگاه را که سبب توأد رفتاری نامناسب می‌شود تغییر بدهیم.

در ان‌ال‌پی به الگوبرداری از چگونگی اندیشیدن آدم‌های موفق می‌پردازیم.

با ان‌ال‌پی برنامه‌های مشکل‌ساز و برنامه‌های پیش‌برنده را شناسایی می‌کنیم. می‌توانیم کنترل افکار و مدیریت رفتارهایمان را به دست بگیریم.

این دانش کاملاً کاربردی است و همه شما که خواهان زندگی بهتری هستید، می‌توانید از آن بهره‌مند شوید.

خواندن این کتاب به دوستداران تغییر تعصیه می‌شود.

سیستم عصبی به پردازش اطلاعاتی پردازد که از طریق پنج حواس بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی وارد ما شده است.

اگر قرار بود همه براساس این حواس واکنش نشان دهند، خروجی رفتار همه یکی بود؛ در حالی که با توجه به نظام ارزش‌ها و باورهایمان این اطلاعات از فیلتر ذهنی ما می‌گذرد و یک خروجی به نام رفتار خواهیم داشت.