

ای اف تی و ان ال پی

سیلوا هارتمن

تألیف و ترجمه

دکتر رضوان نعیمی

علیرضا همتی

زمستان ۹۷

سرشناسه	هارتمان، زیلويا، ۱۹۵۹- م. -Hartmann, Silvia, 1959
عنوان و نام پدیدآور	ای اف تی و ان ال پی/ نویسنده سیلویا هارتمن؛ تالیف و ترجمه رضوان نعیمی، علیرضا همتی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات هراز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۰۳ ص.
شابک	۳۰۰۰۰۰ ریال 9-11-5086-600-978 :
وضعیت فهرست نویسی	فیها
یادداشت	عنوان اصلی: EFT & NLP
موضوع	ای.اف.تی.
موضوع	Emotional Freedom Techniques:
موضوع	برنامه ریزی روانی و زبانی
موضوع	Neurolinguistic programming:
شناسه اف - ه	نعیمی، رضوان، ۱۳۵۰ - ، مترجم
شناسه افزوده	همتی، علیرضا، ۱۳۵۰ - ، مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۰۷ - ۹هـ الف/۴۸۹ RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۰۱۴
شماره کتابشناسی	۷۳۲

شناسنامه کتاب:

نام کتاب: ای اف تی و ان ال پی

نویسنده: سیلوا هارتمن

مترجم: رضوان نعیمی - علیرضا همتی

طراح جلد و صفحه آرا: نرگس ابراهیمی

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت کتاب: ۳۰ هزار تومان

ناشر: انتشارات هراز

فهرست

مقدمه مؤلفین ۹

فصل اول: برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) ۱۱

- بخش اول ۱۱
- برنامه ریزی عصبی-کلامی (NLP) چیست ؟ ۱۲
- آیا هر کسی می تواند برنامه ریزی عصبی-کلامی (NLP) بیاموزد ۱۲
- اشیایی با نیمکره های راست و چپ ۱۳
- مختصری از: ضمیر ناخودآگاه ۱۴
- قوانین خودآگاه ۱۵

- بخش دوم ۲۱
- ارتباطات ۲۲
- ارتباط مؤثر ۲۳
- چگونه با شخص ارتباط مؤثر برقرار کنم ۲۳
- همگام سازی گفتاری و رفتاری ۲۳
- کانال ترجیحی ۲۴
- دو روش برای شناسایی کانال ترجیحی ۲۵
- حرکات مردمک چشم ۲۵

- بخش سوم ۲۷
- مختصری از درمان ها در برنامه ریزی عصبی-کلامی (NLP) ۲۸
- متامدل ۲۸
- تکنیک سوییش (Swish) ۲۹
- تکنیک آنکراژ ۲۹
- تکنیک فراتر از واقعیت (Submodality) ۳۰

فصل دوم: تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) ۳۳

- بخش اول ۳۳
- تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) ۳۴

- چرا در تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) بر جنبه منفی مشکل تأکید می‌کنیم؟ ۳۵
- چگونگی پیدایش تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) ۳۶
- چگونه تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) به رهایی منجر می‌شود؟ ۳۸
- جنگل احساسات و خاطرات منفی ۳۹
- دفتر صلح شخصی ۳۹
- نمونه‌ای از دفتر صلح شخصی ۴۰
- ۴۱
- چگونگی اجرای تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) ۴۲
- قدم اول: انتخابی شدت مشکل ۴۲
- قدم دوم: جملهٔ حیج ۴۲
- قدم سوم: مرحله ۴۴
- قدم چهارم: ۴۵
- بخش سوم ۴۷
- روش تصمیم‌گیری ۴۸
- جملهٔ تصحیح در تصمیم‌گیری ۴۸
- مراحل در تصمیم‌گیری ۴۸
- جنبه در تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) چیست؟ ۵۰
- ریشهٔ مشکل چیست؟ ۵۱
- آیا به همهٔ مشکلات با تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) می‌توان پرداخت؟ ۵۲
- چگونه خاطرات را خنثی کنیم؟ ۵۳
- آیا صفر شدن شدت احساسات ناخوشایند یا خاطرات واقعی است؟ ۵۴

فصل سوم: برنامه ریزی عصبی - کلامی (NLP) و تکنیک

- رهاسازی ذهن (BFT) ۵۵
- مقدمه ۵۶
- بخش اول ۵۹
- تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) و برنامه ریزی عصبی-کلامی (NLP) ۶۰
۱. سازگاری ۶۰
۲. سنجیدن ۶۱

۶۲.....	۳. مهارت‌های کلامی.....
۶۴.....	۴. نشانه‌های دسترسی به چشم.....
۶۵.....	۵. نظام‌های تجسمی.....
۶۶.....	۶. ساختار و جهت‌گیری نتیجه.....
۶۶.....	۷. نقض متامدل‌ها.....
۶۷.....	۸. آموزش تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) و حرکت به سوی آینده.....
۶۸.....	۹. لنگر انداختن.....
۶۹.....	۱۰. هیپنوتیزم.....
۷۰.....	۱۱. بوم‌شناسی.....
۷۳.....	بخش دوم.....
۷۴.....	تکنیک راسار، اساسات ناخوشایند (EFT) در برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP).....
۷۴.....	۱. استفاده‌های پایه‌ای تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT).....
۷۴.....	کنترل کردن نشانه‌های زبانی.....
۷۵.....	مسدود کردن مسئله.....
۷۶.....	۲. مشکلات درمانگر.....
۷۷.....	۳. مداخله‌ها و تکنیک‌های خاص برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP).....
۷۷.....	ناهماهنگی‌ها.....
۷۹.....	راه کارها.....
۸۰.....	باورها.....
۸۰.....	زمان تغییر.....
۸۰.....	ارزش‌ها.....
۸۱.....	- نیت‌برداری مطمئن.....
۸۱.....	ستاره‌های راهنما.....
۸۱.....	جدول زمان‌بندی.....
۸۳.....	نتیجه‌گیری.....
۸۵.....	بخش سوم.....
۸۶.....	معرفی کردن تکنیک رهاسازی احساسات ناخوشایند (EFT) به درمان‌جویان.....
۸۶.....	۱. اسم این کاری که انجام می‌دهید را چه می‌گذارید؟.....
۸۷.....	۲. درمان‌جویان شرکتی (صنفی).....
۸۸.....	۳. آموزش‌های برنامه‌ریزی عصبی-کلامی (NLP).....
۸۹.....	۴. برنامه‌های مرتبط با سلامتی.....
۹۱.....	۵- نمایش عمومی.....

- نتیجه گیری ۹۱
- بخش چهارم ۹۳
- تکنیک رها سازی احساسات ناخوشایند (EFT) پیشرفته ۹۴
- ضربه زنی - ارتباط آن با شفا پیدا کردن ۹۴
- مدل شفا دهنده ۹۶
- روش شفا ۹۷
- بخش پنجم ۹۹
- ساده کلی (خلاصه) و نتیجه گیری ۱۰۰

www.ketab.ir

به نام زیبا، بخش، هستی و هستی، بخش زیبا

مقدمه مؤلفین

یکی خدای، خرمیز و خست، یکی می گفت عجب !! به عوض آن چه خوابی خریدن ؟!

شمس الحق تبریزی

در ازای از دست دادن شان انسانی، سرش دسار چه دستاوردایی به دست می آوریم ؟؟

تاکی باید از درد و چوب آسیب های گذشته همچنان بر خود، به هم، دبار خاطرات و احساسات نابخردانه را به دوش بکشیم.

گاه آن رسیده که از این سطران، بهصارهای تنگ رنج و ناآگاهی حاکم می آید. پارافراز بگذاریم و از فراسوی "خود" عطر آگاهی و خرد را استشمام کنیم.

ای نشسته تو در این خانه پر نقش و خیال

خیز از این خانه برورخت بیندیش کج

بزار دایی در طریق است که به با ملک می کند از رنج بجا هم در سپار خویشتن متعالی خود شویم.

NLP و EFT دو تکنیکی است که در این راستا به حق تأثیر گزار بوده و چون ترکیب شود خلق معجزه می کند.

این کتابچه طوری تنظیم شده که راهنمای عمومی برای همه قشر باشد، فلذا برای تحقق این امر ترجیح دادیم از بحث های تخصصی، دانشگاهیان سخت و دشوار و تعریف های دراز دامن پرهیز کنیم.

تاکید می کنیم این بخش جایگزینی برای خدمات تخصصی پزشکان نیست ولی به موازات معالجات پزشکی می توان از آن بهره برد.

امید آنکه همه تردید ها را کنار بگذاریم و رگسار خجسته شوه دیگری برای "دیدن" برگزیده نیم دیدنی که او هام را کنار میزند و "شفا" میدرخشد.

در پایان لازم میدانم در مقابل همه صبور های دختر عزیزم "نیلدا" و "سید علی" سر تعظیم فرود آورم.

نور و برکت باشید

رضوان نعیمی

علیرضا همتی