



موفقیت با تکنیک‌های کاربردی NLP

تألیف:

پروفسور رضا عمرائی

دارای بالاترین نشان علمی و تخصصی در حوزه

ان.ال.پی و کوچینگ

www.innlpacademy.com

عنوان و نام پدیدآور: موفقیت با تکنیک‌های کاربردی NLP / پرفسور رضا عمرانی

مشخصات نشر: تهران، علوی ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص: جدول، نمودار.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۰-۶۳۳-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: برنامه‌ریزی روانی و زبانی Neurolinguistic programming

موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی Success—Psychological aspects

موضوع: ارتباط - تربیت - جنبه‌های روان‌شناسی Communication in management - - Psychological aspects

رده‌بندی کنگره: Br ۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۰۹۴۰

موفقیت با تکنیک‌های کاربردی NLP

پروفسور رضا عمرانی

منیژه نوروزی

خانم دکتر مرمر ناصری‌پور

اول/۱۳۹۸

جلد ۱۰۰۰

۴۰۰۰۰۰ ریال

۹۷۸-۹۶۴-۳۱۰-۶۳۳-۱

پدید آورنده

مدیر تولید

ویراستار

نوبت چاپ

شمارگان

قیمت

شابک

انتشارات علوی

nashrealavi@yahoo.com

نشانی: مقابل دانشگاه تهران، ساختمان ۱۲۹۶ (ظروفچی)، واحد ۱۰

تلفن: ۶۶۴۶۵۰۳۵-۶۶۴۰۷۵۱۳

فهرست مطالب

مقدمه	پروفسور دکتر کارل نیلسون	۱۰
مقدمه		۱۱
فصل اول: NLP: چشمانداز یادگیری جدید زندگی		۱۵
NLP: چشم‌انداز یادگیری ناس زندگی، روانشناسی ارتباطات و هنر رسیدن به موفقیت و کمال		۱۵
چرا اصطلاح ان.ا.ل.ی انتخاب شد؟		۱۶
عصب: N - Neuro		۱۶
زبان: L - Linguistic		۱۷
برنامه‌ریزی: P - Programming		۱۷
پایه و اساس NLP		۱۸
ساختار آموزش ان.ا.ل.ی		۲۰
فصل دوم: اصول برقراری ارتباطات موثر		۲۵
اصول ارتباطات		۲۵
راههای نفوذ در دیگران		۲۵
الف) ارتباط موثر		۲۵
توصیه‌هایی برای بهبود ارتباط کلامی		۲۶
ب) همگام شدن یا آینه دیگران شدن		۲۷
راههای رسیدن به همدلی		۲۷
عوامل مهم در همگام شدن یا دیگران شدن		۲۸
پ) هدایت کردن یا راهبری		۳۰
اهداف و نتایج ارزشمند همگام شدن		۳۰
میزان تأثیرگذاری بر روی مخاطب		۳۱

۳۳	 حواس پنجگانه (VAKOG)
۳۶	 الف) سطح بیان موضوع یا حقایق
۳۷	 ب) سطح ابراز وجود
۳۷	 ج) سطح روابط بین فردی
۳۷	 د) مرحله درخواست
۳۸	 سوء تفاهمها
۴۵	 فصل سوم: آزاد کردن محرک و شرطی سازی
۴۵	 شرطی سازی: Anchor
۴۵	 محرک: Stimulus
۴۵	 پاسخ: Response
۴۷	 مراحل شرطی سازی برای ایجاد حالت شایسته خوشایند
۴۸	 مواردی که در شرطی سازی باید رعایت شوند
۵۰	 موارد استفاده از آنکور
۵۰	 تغییر و کمرنگ کردن خاطرات بد گذشته
۵۱	 ادغام دو یا چند آنکور: Collapsing Anchors
۵۱	 مراحل اجرای تکنیک
۵۲	 شرطی سازی زنجیره ای: Chaining Anchors
۵۲	 شرطی سازی عالی: Polare Anchors
۵۳	 مراحل اجرای تکنیک
۵۴	 در هر تغییر رفتار:
۵۴	 تغییر خاطرات گذشته: Change History
۵۷	 فصل چهارم: سیگنالهای غیر کلامی
۵۷	 سیگنالهای غیر کلامی (Calibration)
۵۸	 چگونه لحظه ها را خوشایند کنیم Moment of excellence
۵۸	 موارد استفاده این تکنیک
۵۹	 تمرین

فصل پنجم: هدف ۶۱

ان.ال.پی و هدف ۶۱

به آنچه باور داشته باشید، میرسید ۶۲

مشخصات هدف ۶۶

مراحل هدف ۷۴

زمان ۷۵

خط زمان برای ایجاد تجربیات خوب ۷۷

تمرین: ۷۸

استفاده از ابزارهای گذشته برای رسیدن به هدف ۷۸

زمان افقی ۷۹

S.C.O.R.E ۷۹

T.O.T.E ۸۰

فصل ششم: قرار گرفتن در وضعیتهای ادراکی متفاوت ۸۵

قرار گرفتن در وضعیتهای ادراکی متفاوت ۸۵

مراحل اجرای تکنیک ۸۶

مفهوم یادگیری ۸۸

مراحل یادگیری ۹۰

روش‌ها و تأثیرات یادگیری بر ذهن ۹۱

فصل هفتم: خشم و عصبانیت ۹۳

عصبانیت ۹۳

کنترل خشم و عصبانیت دیگران ۹۴

تکنیک حل انتقاد هوشمندانه ۹۴

مراحل اجرای تکنیک ۹۶

فرق میان انسان خوشبین و بدبین در چیست؟ ۹۸

فصل هشتم: زیر مجموعه‌های کیفی حواس پنجگانه ۱۰۱

مجموعه‌های کیفی حواس پنجگانه (SM) ۱۰۱

تغییر SM حس دیداری ۱۰۳

تغییر SM حس شنیداری ۱۰۴

تغییر SM حس لامسه ۱۰۴

فصل نهم: عزت نفس ۱۰۵

عزت نفس ۱۰۵

مفهوم عزت نفس ۱۰۵

تکنیک‌های کاربردی برای بالا بردن عزت نفس ۱۰۶

۱- تکنیک کلاه جادویی ۱۰۶

۲- تکنیک مدال ۱۰۷

۳- قدرت، شجاعت و آرزو ۱۰۷

۴- تکنیک جعبه دانایی ۱۰۸

۵- چرا خشم ۱۰۹

فصل دهم: سطوح عصبی منطقی ۱۱۱

سطوح عصبی - منطقی ۱۱۱

۱- محیط / کجا؟ ۱۱۳

۲- رفتار / چطور و چرا؟ ۱۱۳

۳- توانایی / استعدادها ۱۱۴

۴- باورها و ارزشها / Beliefs / چرا؟ ۱۱۵

سؤالات کلیدی درباره باورها ۱۱۸

باورهای غلط ۱۱۹

تغییر باورهای منفی و محدود کننده ۱۲۰

فرایند تغییر باورها ۱۲۱

شناسایی باورهای غلط ۱۲۲

رابطه علت و معلولی ۱۲۶

۱۳۸.....	مهارت‌های کلامی.....
۱۳۱.....	فصل یازدهم: رفرمینگ.....
۱۳۱.....	تغییر نگرش.....
۱۳۲.....	الف) تغییر نگرش محتوا.....
۱۳۲.....	ب) تغییر معانی با رفرمینگ ارتباطات.....
۱۳۷.....	تغییر درپنجره و بزرگ کردن آن.....
۱۳۸.....	لبخند.....
۱۳۹.....	فصل دوازدهم: استفاده از کلام در آن ال پی.....
۱۳۹.....	استفاده از کلام در آن ال پی.....
۱۴۱.....	تفاوت زبان میلتن و زبان سارا.....
۱۴۵.....	عملکردهای گم شده.....
۱۴۷.....	خواندن افکار.....
۱۴۷.....	مثال:.....
۱۴۷.....	یکی دیگر از ابزارهای مورد استفاده در زبان میلتن استفاده از ارتباط دو موضوع با یکدیگر است.....
۱۴۷.....	مثال:.....
۱۴۷.....	جزئی کردن: Chunking.....
۱۴۸.....	بحث کلیات.....
۱۴۹.....	بحث جانبی.....
۱۴۹.....	بحث جزئیات.....
۱۵۱.....	فصل سیزدهم: تکنیک‌ها.....
۱۵۱.....	تکنیک: Swish.....
۱۵۲.....	لغات جادویی: Magic Words.....
۱۵۴.....	تکنیک والت دیسنی.....
۱۵۷.....	الگوپردازی (Modeling).....
۱۵۹.....	فرآیندهای استعاره‌ای.....

۱۶۳ فصل چهاردهم: خوشبختی

۱۶۳ خوشبختی

۱۶۵ تغییرات شیمیایی در مغز به هنگام احساس خوشبختی

۱۶۶ زن و خوشبختی

www.ketab.ir

مقدمه پروفسور دکتر کارل نیلسون

چندین سال است که رضا را به عنوان کسی که آخرین دستاوردهای تکنیک‌های علم ان‌ال‌پی را با بهترین کیفیت و طبق استانداردهای جهانی آموزش دیده و تجربه کرده، می‌شناسم. او همزمان با توسعه و گسترش ان‌ال‌پی به انسان‌ها می‌آموزد که چطور بتوانند احساس مسئولیت را در خود ایجاد کنند و افکار، احساسات و درک و رفتارشان را در جهت مثبت و به بهترین شکل، تغییر دهند.

هرکسی می‌تواند برای موفقیت‌های شخصی، سلامتی، روانکاو و حتی تکامل یافتن در مسائل معنوی از تکنیک‌های ان‌ال‌پی استفاده کند و موفق شود. البته انجمن ما در کنار دانشگاه ان‌ال‌پی توانسته است در این زمینه تحقیقات علمی زیادی را انجام دهد.

ان‌ال‌پی برای صلح جهانی چه ارزشی دارد؟!

ما توانسته‌ایم با برگزاری کنگره جهانی صلح با تکنیک‌های ان‌ال‌پی قدمی در جهت برقراری صلح و دوستی بین تمام انسان‌ها، فراتر از ملیت، فرهنگ و زبان آنها برداریم. این کنگره‌ها سالانه در کشورهای مختلف توسط متخصصین و دوستداران رشته ان‌ال‌پی برگزار می‌شود.

من بسیار خوشحال هستم که پروفسور رضا به عنوان بالاترین مقام در این رشته یعنی عالی‌ترین درجه علمی انجمن و دانشگاه ان‌ال‌پی دنیا، مسئولیت آموزش و توسعه این رشته را در ایران پذیرفته و اکنون کتاب آموزشی ان‌ال‌پی را به زبان فارسی و طبق استاندارد های جهانی نگاشته است.

در کتاب عملی حاضر به افراد این امکان داده می‌شود که بتوانند احساسات و با هدف، صلح و آرامش را در خود پیدا کنند که این برای صلح جهانی، قدم بزرگی است. زیرا صلح باید ابتدا درون هر انسانی نهادینه شود تا امکان گسترش آن به دیگران میسر شود. من به رضا به خاطر این اقدام تحسین بر انگیزش تبریک می‌گویم و ضمن آرزوی موفقیت برای او، امیدوارم بتواند این علم را هرچه بیشتر در کشورهای مختلف گسترش دهد.

پروفسور دکتر کارل نیلسون

رئیس دانشگاه و انجمن ان‌ال‌پی

و رئیس انجمن روان درمانگران آلمان