

راهنمای ایجاد تغییر

با استفاده از خلسه

ریچارد بندلر

ترجمه: الهام قدوسی جعفری



انتشارات نیک فرجام

بندلر، ریچارد، Bandler, Richard	سرشناسه
راهنمای ایجاد تغییر با استفاده از خلسه / ریچارد بندلر؛ مترجم الهام قدوسی جعفری	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۹	مشخصات نشر
۳۲۰ ص	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۲۵۸-۰۲۹-۲	شابک
فیفا	وضعیت فهرست نویسی
Richard Bandler,s guide to trance-formation: how to harness the power of hypnosis to ignite effortless and lasting change, c2008	یادداشت
عنوان اصلی:	
خواب مصنوعی - خلسه	موضوع
برنامه ریزی روانی و زبانی	موضوع
قدوسی جعفری، الهام، ۱۳۶۴، مترجم	موضوع
RC۴۹۷	شماره کتابخانه
۶۱۵/۸۵۱۲	شماره کتابخانه
۶۲۱۳۰۲	شماره کتابخانه



انتشارات نیک فرجام

راهنمای ایجاد تغییر با استفاده از خلسه

ریچارد بندلر

الهام قدوسی جعفری

ناشر: انتشارات نیک فرجام

ویراستار: زهرا ابراهیمی قزوینی

طرح جلد و صفحه آرایی: میروحید ذنوبی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۸-۰۲۹-۲

قیمت: ۶۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۷	بخش ۱: الگوهای فرآیند و استنباط افراد چگونه واقعیت‌های خود را می‌سازند
۱۹	۱: الگوها، یادگیری و تغییر
۱۹	چطور تغییرات مثبت را درک کنید
۲۳	۲: ممارست در انجام کاری جدید
۲۳	راز تغییر بدون تلاش
۳۳	۳: نشان دادن «واقعیت»
۳۳	تولد آزادی شخصی
۴۴	۴: زبان و تغییر
۴۴	هنر ظریف طلسم کردن
۵۱	تشخیص اشتباه
۵۶	تراکم معنایی
۵۹	زبان در عمل
۶۲	۵: مسیرها یا نتایج
۶۲	برنامه‌ریزی برای موفقیت
۶۷	فاصله گرفتن از گذشته
۶۹	ایجاد استعداد
۷۲	طراحی خطانپذیر
۷۴	۶: دیدن داخل جعبه‌ی سیاه
۷۴	دستیابی به سرنخ‌ها و مستندات و روش‌ها
۸۲	تمرین: استراتژی هجی کردن به وسیله‌ی NLP

۸۸	۷: تمایزات فرعی
۸۸	تفاوت‌هایی که باعث تغییر می‌شوند
۹۲	دقت در توصیف
۱۰۰	۸: قدرت ایمان
۱۰۰	گم‌های تزئینی و تأثیر شبه داروها
۱۰۵	حفظ و تغییرات ویژگی‌های فرعی
۱۱۱	بخش ۲: گوهان، تدبیر، هیپنوتیزم و هنر ایجاد فراگیری مفید
۱۱۳	۹: پرورش استعداد
۱۱۳	حالت‌های مغز، پیوسته و قدرت یادگیری
۱۲۲	هیپنوتیزم روی صحنه، طور کار می‌کند
۱۲۵	۱۰: هیپنوتیزم و کنترل
۱۲۵	موفقیت یک حالت دیگرگونی است
۱۲۹	مشکلات ناشی از تعمیم افراطی
۱۳۵	۱۱: داخل و پایین
۱۳۵	الگوی تشکیل‌دهنده‌ی خلسه
۱۴۰	هدایت تمرکز سوژه
۱۴۱	قدم‌به‌قدم رفتن با سوژه
۱۴۹	۱۲: عمیق‌تر و سریع‌تر
۱۴۹	تکنیک‌های تحریک سریع و خلسه عمیق
۱۵۳	نفوذ به خلسه و عمیق کردن آن
۱۵۸	۱۳: آرامشی به‌یادماندنی
۱۵۸	دستیابی به خلسه‌ی گذشته
۱۶۲	۱۴: کنجکاو برآمده از آشفتگی
۱۶۲	الگوهای متوقف شده
۱۶۷	انباشته کردن واقعیت‌ها
۱۶۹	حلقه‌ی آشیانه‌ای
۱۷۳	۱۵: ویژگی‌های فرعی پیشرفته
۱۷۳	

بخش ۳: الگوهای کاربردی با استفاده از ابزار شکل‌گیری خلسه ۱۸۳

۱۶: بازگشت به آینده ۱۸۵

تغییر تاریخ شخصی ۱۸۵

درمان سریع ترس ۱۸۸

تفاوت فوبیا و آشفتگی ۱۹۵

تمرین: یک چرخش جدید در گذشته ۱۹۹

۱۷: دور کردن محدودیت‌های گذشته ۲۰۱

دودلی، آغاز و آزادی پیش رو ۲۰۱

عبور از دروازه ۲۰۶

۱۸: الگوهای مجدد گذشته ۲۱۴

نوی خاطرات کاذب ۲۱۴

بخش ۴: ایجاد تغییر در عوا ۲۲۱

یادداشت ویراستار ۲۲۳

۱۹: ساختار ایجاد تغییر ۲۲۴

روند ایجاد تغییر ۲۴۰

خلسه‌ای برای پرواز ۲۸۴

۲۰: نتیجه‌گیری ۲۹۳

پوشه‌های مرجع ۳۰۱

پوشه شماره ۱ ۳۰۳

پوشه شماره ۲ ۳۰۵

پوشه شماره ۳ ۳۰۷

پوشه شماره ۴ ۳۰۸

پوشه شماره ۵ ۳۱۱

پوشه شماره ۶ ۳۱۷