


ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОСВЯЩЕНИЕ	8
ПРЕДИСЛОВИЕ	9
НЛП НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ	11
Предпосылки и обзор НЛП	11
Эволюция НЛП	13
В каком случае нечто можно назвать «НЛП»?	15
Почему мы говорим об НЛП «нового» поколения? Что это значит?	19
Что такое НЛП первого и второго поколения?	21
Чем отличается НЛП третьего поколения?	23
Что означает НЛП третьего поколения с прагматической точки зрения?	25
Структура книги	29
Глава 1. КОГНИТИВНЫЙ РАЗУМ	31
Мозг	33
Язык	39
Пять основных открытий в нейро-лингвистическом программировании со времени НЛП-1	42
Восприятие времени	43
Позиции восприятия	55
Уровни изменений и взаимодействия	62
Модель SCORE	106
Паттерны мета-программ	113
Общая теория поля НЛП: обзор 30 лет развития НЛП	122
Заключение	146

Глава 2. СОМАТИЧЕСКИЙ РАЗУМ.....	147
Телесное ощущение: субъективное переживание соматического разума	149
Нейрогастроэнтерология и мозг в животе	151
Нейрокардиология и мозг в сердце	154
Дыхание	161
Позвоночник	166
Стопы	171
Кортикальный гомункулус — тело в мозге	174
Биологическая обратная связь	180
Соматический синтаксис	188
SCORE: танцевальный формат	206
«5 ритмов» Габриэлы Рот	209
Глава 3. ПОЛЕВОЙ РАЗУМ.....	218
Поле, дух и цель	227
Нейрофизиологические механизмы полевого разума	230
Исследование полевого разума	235
Создание генеративного поля	244
Генеративное сотрудничество	249
Доступ к Большему разуму.....	257
Глава 4. ПРАКТИКА НЛП НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ	262
Применение НЛП нового поколения	263
Цикл адаптации.	267
Выбор	271
Осознанность: главное условие выбора	272
НЛП нового поколения в коучинге	276
Коучинг и «внутренняя игра»	279
Практика. Быть в зоне: состояние CRASH и состояние COACH	284
Создание COACH-контейнера	290
Переход от состояния CRASH к состоянию COACH	292
Внесение в COACH-контейнер архетипических энергий	293
Удерживание трудных чувств	298

Убеждения-барьеры и убеждения-мосты	302
Работа с архетипами перехода	306
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЭГО И ДУША	309
ПОСЛЕСЛОВИЕ	314
БЛАГОДАРНОСТИ.....	316
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	317