

Содержание

Предисловие	9
1. ЯЗЫК И ОПЫТ	13
Магия языка	13
Язык и нейро-лингвистическое программирование	16
Карта и территория	18
Опыт	21
Как язык создает фреймы для опыта	24
Переформирования при помощи фрейма «даже если»	26
2. ФРЕЙМЫ И РЕФРЕЙМИНГ	27
Фреймы	27
Изменение результатов	30
Рефрейминг	33
Изменение размеров фрейма	35
Рефрейминг контекста	38
Рефрейминг содержания	40
Рефрейминг критиков и критики	41
Паттерны намерения и переопределения	46
Упражнение по «однословному» рефреймингу	48
«Вторая позиция» как способ увидеть ситуацию с точки зрения другой модели мира	50
3. ГРУППИРОВАНИЕ	54
Формы группирования	54
«Разделение»	56
«Объединение»	58
«Боковое смещение» (проведение аналогий)	59

Упражнение: поиск изоморфных структур	62
Пунктуация и изменение пунктуации	63
4. ЦЕННОСТИ И КРИТЕРИИ	65
Структура значения	65
Ценности и мотивация	68
Критерии и суждения	69
«Сцепление» критериев и ценностей за счет их переопределения	71
«Разделение» с целью определения критериальных соответствий	73
Стратегии реальности	74
Упражнение на определение стратегии реальности	78
«Объединение» с целью определения и использования иерархии ценностей и критериев	82
Метод определения иерархии критериев	87
5. УБЕЖДЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ	90
Убеждения и системы убеждений	90
Власть убеждений	92
Ограничивающие убеждения	94
Ожидания	97
Ожидания и паттерн последствий	102
«Нанесение на карту» ключевых убеждений и ожиданий	105
Оценивание мотивации к изменению	108
Укрепление убеждений и ожиданий с помощью фрейма «как если бы»	110
6. БАЗОВАЯ СТРУКТУРА УБЕЖДЕНИЙ	113
Лингвистическая структура убеждений	113
Комплексный эквивалент	114
Причинно-следственные отношения	115
«Фокусы языка» и структура убеждений	122
Проверка ценностей	125
Проверка убеждений	130
Использование противоположных примеров для переоценки ограничивающих убеждений	133

Вербальные фреймы для выявления ограничивающих убеждений	136
Создание противоположных примеров	137

7. ВНУТРЕННИЕ СОСТОЯНИЯ И ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ УБЕЖДЕНИЙ 140

Изменение убеждений естественным путем	140
Цикл изменения убеждений	141
Изменение убеждений и внутренние состояния	146
Упражнение: получение доступа к состоянию и установка якоря ..	150
Менторство и внутренние менторы	151
Процедура цикла изменения убеждений	152
Сцепление убеждений	156
Влияние невербальной коммуникации	160

8. МЫСЛИ-ВИРУСЫ И МЕТАСТРУКТУРА УБЕЖДЕНИЙ 163

Метаструктура убеждений	163
Мысли-вирусы	166
Предположения	174
Внутренняя референция	179
Теория логических типов	183
Применение убеждения или обобщения к нему самому	184
Метафреймы	188
Логические уровни	190
Изменение логических уровней	196

9. ПРИМЕНЕНИЕ СИСТЕМЫ ПАТТЕРНОВ 198

Определения и примеры паттернов «Фокусов языка»	198
Паттерны «Фокусов языка» как система вербальных вмешательств	208
«Фокусы языка» как система паттернов и ее применение	208
Создание и поддержание мысли-вируса с помощью паттернов «Фокусов языка»	223
«Фокусы языка» и закон необходимого разнообразия	232

8 • *Содержание*

Рефрейминг и «выведение из фрейма» мысли-вируса с помощью паттернов «Фокусов языка»	234
Практикум по «Фокусам языка»	240
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	248
ПРИЛОЖЕНИЕ	251
Модель ROLE	251
Физиологические ключи: превращение ROLE в BAGEL	254