

Obsah

Kapitola 1	
Co je neurolingvistické programování (NLP) ?	13
... A co je spirituální NLP(SNLP)?	13
Definice NLP	13
Definice SNLP	14
Proč SNLP?	14
Jak bylo NLP vyvinuto ?	15
Hlavní principy NLP	20
Zásadní pravidla neurolingvistického programování	20
Doplňující zásady spirituálního NLP	26
Ještě na konec...	40
 Kapitola 2	
Řeč snů	43
Stinné stránky snů	44
Co užitečného pro sebe v této kapitole najdeš?	45
Jak se sny dají vyvolat vědomě?	45
Řeč snů a cesty fantazií	51
Metafory – příběhy, jež mohou změnit život	53
Stavebnice metafor – jak si metafory můžeš vytvářet sám	55
Jak si sám můžeš vytvořit jednoduché metafory	55
Jak si vypracuješ komplexní metafory	58
Jak se dají metafory ještě vylepšit...	60
New-Behaviour-Generator – zcela zvláštní způsob využívání snů	60
Exkurs: Trans a bdělost	62
 Kapitola 3	
Řeč vědomí – metamodel	67
Co užitečného najdeš v této kapitole	67
Jak funguje řeč vědomí	68
K tomu příklad...	68

Největší chyby při používání metamodelu	
a jak se jim můžeš vyhnout	69
Ještě jedna překážka...	74
Reakce na hledání skutečnosti	74
Řeč vědomí v tvém životě	76

Kapitola 4	
Submodality – řeč jemných rozdílů	79
Co užitečného ti může poskytnout tato kapitola	79
Praxe submodalit	81
Seznam submodalit	82

Kapitola 5	
Vhodně utvářené určení cíle	87
Kritéria vhodně utvářeného určení cíle	89
Využij sílu své intuice k odklizení kamenů úrazu ze své cesty	92
Nejčastější chyby při stanovení vhodně utvářeného cíle	95
Užitečná určení cíle pro tvou životní cestu	96

Kapitola 6	
Reframing – umění jak dostat	
v každé životní situaci nějaký dárek	97
Co užitečného ti může dát změna perspektivy vnímání?	100
Síta na rýžování zlata – systematické přeinterpretování	101
Spirituální význam reframingu	112

Kapitola 7	
Pacing – stavět mosty mezi srdci	115
Jak pacing nefunguje	115
Pacing se dá naučit	116
Aktivní a pasivní pacing	120
Znamená stavění a udržení mostů mezi srdci, že je třeba připustit vše?	122

Kapitola 8	
Kotvení – talenty na přání	129

Co je to kotva?	129
Jaké problémy mohou vyvolávat nevědomé kotvy	131
Jak můžeš kotvit vědomě...	142
Separátor, stav zásobenosti a stuck state – tři další důležité pojmy	144
VAKOG-trans pro state of excellence	149
State of excellence	151
Co znamená nakupení kotev?	151
Co znamená kotvy řetězit?	151
Technika splnutí kotev	153
Nejčastější chyby při kotvení a jak se jich vystříhat	154
Důležitý tip pro často používané kotvy	155
Bezpečná místa ke kotvení	156
Příklady užitečných kotev	156
Přehled kotev	158

Kapitola 9

J.S.V. – Jemnohmotná strategie vývoje	161
Co znamená J.S.V. ?	161
7 hlavních čaker jako mapa různých velkých funkčních okruhů lidské bytosti	163
Základní pravidla pro spolupráci čaker	168
Čakrové zrcadlo	172
Vystavění čakrového zrcadla v prostoru	172
Práce s čakrovým zrcadlem	173
Práce s čakra-line – harmonizování systému tvé osobnosti zevnitř	176
Čakra-line-silová komora	178
Konference čaker	179
Harmonizace čaker	179
Vyšší stupeň J.S.V.	180
Metacíl J.S.V.	180
Na co je si třeba dát pozor	181

Kapitola 10

Asociace – Disociace – Metapozice	183
Jak se cítit skutečně dobře...	183
Lépe chápat ostatní lidi	186

„Uvnitř“ a „vně“ na přání	188
Spirituální aspekt...	189
Překonat překážky vývoje...	190
Přenosný osamělý ostrov...	191
Čtyři malé tipy na závěr...	192

Kapitola 11

P.S.V. – přirozené strategie vývoje	195
Vyzkoušené cesty ze slepých uliček života	195
P.S.U. – Přirozená strategie učení	195
Zvědavost otevírá brány k růstu	199
Vlastní odpovědnost ti umožní řízení tvého životního vozidla	199
Vědomí ti pomůže vyhnout se utrpení a nepřehlédnout možnosti zlepšení tvého zdraví	199
Schopnost lásky stabilizuje tvé vztahy k ostatním lidem a posiluje tvoji vnitřní harmonii	200
Radost z učení tě bude udržovat vitálním a flexibilním	200
Symbolické rituály pro přirozenou strategii vývoje	200

Kapitola 12

NLP v partnerském vztahu – společně šťastně růst	203
Stavění mostů – to nejdůležitější pro naplněný partnerský vztah	203
Separátor – naučit se oddělovat chuť a frustraci	203
WIN/WIN – láska je, když oba získají	205
Kotvy rozkoše – učinit z hezkých chvil ve dvou nejextatictější zkušenosti života	205
Kontextová kotva	207
Nikdy se nehádat v posteli	208
Skryté denní pořádky\	208
Chodit v botách druhého člověka	209
Základní pravidla NLP pro konstruktivní práci na vztahu	209

Kapitola 13

NLP a reiki	211
NLP a...	211
NLP a reiki	212

Co je to reiki?	213
Pacing a reiki	214
Neurologické roviny, čakry a reiki	215
Dílčí model, reframing vyjednávání a reiki	215
Kotvení, state of excellence a reiki	216
Vhodně utvářené určení cíle a reiki	217
Výhled	217
 Dodatek 1	
Odpory proti růstu	219
Co je to odpor?	219
Jaké jsou příčiny odporu ?	219
 Dodatek 2	
Průběh konzultace v NLP	223
 Dodatek 3	
Důležité nástroje NLP	227
 Dodatek 4	
NLP v poradenské praxi šamanky	231