

《改变——重塑大脑，开创正念人生》

图书基本信息

《改变——重塑大脑，开创正念人生》

内容概要

《改变——重塑大脑，开创正念人生》

作者简介

书籍目录

引子/007
序/011
第一章 NLP创始人的研习班 / 015
乔与NLP的不解之缘 / 016
研习班上的新朋友 / 021
第二章 NLP的发展 / 027
创始人与NLP的相遇 / 028
描绘大脑的世界地图 / 030
核实现状，确保地图随时更新 / 034
重塑思维，行为就会改变 / 036
行为源于大脑的地图 / 040
暗自神伤的艾米丽 / 049
第三章 如何产生美好的感觉 / 053
怎样看待事物，就有怎样的感受 / 054
设定快乐的心锚 / 060
情绪是相互传染的 / 065
让心锚开始工作 / 071
驱逐糟糕的情绪 / 079
次感元的神奇力量 / 083
让感觉变好的练习 / 088
午饭时分 / 093
第四章 怎样成为沟通高手 / 101
你可以更加受人欢迎 / 102
契合动作，一步获取信任 / 107
表象系统的练习 / 114
重塑已有的观念 / 119
后设模式问题 / 126
艾米丽的难言之隐 / 134
每个人都能做出改变 / 141
第五章 如何创造美好生活 / 149
专注于正向的感觉 / 150
过去将来，各有其位 / 153
俯瞰过去、现在和未来 / 157
让全身心彻底放松下来 / 160
真正的学习刚刚开始 / 166
第六章 研习班结束后 / 173
令人惊喜的改变发生了 / 174
女朋友的真正难题 / 176

《改变——重塑大脑，开创正念人生》

精彩短评

1、NLP：神经语言程序学。哲学中观念的意思将其解构成相对于个人的地图，以及每个人的自身所认知。沟通没有对与错，只有有效果与没有效果之分。自己说的多对没有意义哦，对方收到你想表达的信息才是沟通的意义，因此自己说什么并不重要，对方听到什么才重要。对于过去的看待才是转变，发生的是另一层观念。挫败只是指过去的做法得不到期望，是给我们改变的信号，挫败是过去的经验，关注当下和未来的解决问题；只有无效的行为，没有错误的动机和情绪，一个人不能改变另一个人，一个人只能改变自己，每个人的信念价值观只对本人有效，不应请求别人接受，失望是需要经过充分计划，如果一开始将事情看的困难，那么就会变得艰难；而假如一开始着手研究阻碍事物发展的原因，那将找到答案

《改变——重塑大脑，开创正念人生》

精彩书评

1、这本书可以看作是《nlp之父三天改变你的一生》的续集。讲述了主角乔自从参加上一次理查德。班德勒的课程，使自己的生活会了很大的改观，但是新的职位新的女朋友使他有了新的烦恼，需要新的提升，于是再次参加一天的进阶课程。书本延续上本书的风格，同样以轻松的笔触把nlp的观念、技巧化作平常的语言、普通人可操作的方法，融入我们日程生活经常会碰到的场景，让大家都可以找到提升的通道。

《改变——重塑大脑，开创正念人生》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com