

# Содержание

---

Предисловие .....	9
<b>1. ЯЗЫК И ОПЫТ .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2. ФРЕЙМЫ И РЕФРЕЙМИНГ .....</b>	<b>27</b>
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
<b>3. ГРУППИРОВАНИЕ .....</b>	<b>54</b>
Формы группирования .....	54
«Разделение» .....	56
«Объединение» .....	58
«Боковое смещение» (проведение аналогий) .....	59

Упражнение: поиск изоморфных структур .....	62
Пунктуация и изменение пунктуации .....	63
<b>4. ЦЕННОСТИ И КРИТЕРИИ .....</b>	<b>65</b>
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
<b>5. УБЕЖДЕНИЯ И ОЖИДАНИЯ .....</b>	<b>90</b>
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
<b>6. БАЗОВАЯ СТРУКТУРА УБЕЖДЕНИЙ .....</b>	<b>113</b>
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 .....**

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 .....**

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 .....**

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
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	<b>248</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> .....	<b>251</b>
Модель ROLE .....	251
Физиологические ключи: превращение ROLE в BAGEL .....	254