

---



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ПОСВЯЩЕНИЕ .....</b>                                                               | <b>8</b>  |
| <b>ПРЕДИСЛОВИЕ .....</b>                                                              | <b>9</b>  |
| <b>НЛП НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ.....</b>                                                      | <b>11</b> |
| 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        |
| <b>Глава 1. КОГНИТИВНЫЙ РАЗУМ .....</b>                                               | <b>31</b> |
| 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        |
| <b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ: ЭГО И ДУША .....</b>       | <b>309</b> |
| <b>ПОСЛЕСЛОВИЕ .....</b>                  | <b>314</b> |
| <b>БЛАГОДАРНОСТИ.....</b>                 | <b>316</b> |
| <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>            | <b>317</b> |