

L'Evoluzione della Pnl - Libro

Indice del libro

Introduzione all'edizione italiana	15
Ringraziamenti	17
Prefazione	19
UNA NUOVA GENERAZIONE DI PNL	
Breve storia della PNL	23
L'evoluzione della PNL	25
Cosa rende qualcosa PNL?	28
Perché una "nuova" generazione di PNL? Cosa significa ca?	32
Cosa sono la PNL di prima e di seconda generazione?	35
Cosa rende diversa la PNL di Ultima Generazione?	36
Cosa implica concretamente la PNL di Ultima Generazione?	39
La struttura del libro	43
CAPITOLO 1 - LA MENTE COGNITIVA	47
Il cervello	51
Emisferi del cervello	52
Sistemi rappresentazionali sensoriali	52
Segnali di accesso	54
Linguaggio	57
Cinque sviluppi chiave della Programmazione Neuro-Linguistica successivi alla Prima Generazione	61
La percezione del tempo	63
L'origine del concetto di time-line	64
Ampliare il concetto di tempo "lineare"	66
Il "fi lo di perle" di William James	68
La time-line come strumento per il cambiamento	69
"Nel tempo" e "Attraverso il tempo"	70
Le cornici temporali	73
> Esercizio: integrare le cornici temporali	75
Le posizioni percettive	77
> Esercizio base delle posizioni percettive	80
Fare pratica della "tripla descrizione"	81
Creare una meta-mappa con le posizioni percettive	83
> Esercizio: meta-mappe	84
Livelli di cambiamento e interazione	85
La gerarchia dei tipi logici e dei livelli di apprendimento di Bateson	87
I tipi logici di Russell	88
Gli ordini di astrazione di Korzybski	91
I livelli di apprendimento	94
Il modello dei livelli neurologici della PNL	101
La teoria degli insiemi	106
I livelli neurologici come gerarchia operativa	111
Aggiornare gli schemi di comportamento tramite i livelli di apprendimento di Bateson	113
Le oarchie di Koestler	116

I livelli neurologici e il sistema nervoso 120
I livelli neurologici e il linguaggio 125
Esempi di affermazioni a diversi livelli logici 126
Schemi linguistici associati ai diversi livelli neurologici 127
Livelli delle domande 130
Livelli e meta-messaggi non verbali 132
Re-incorniciare le esperienze sfruttando il linguaggio
per cambiare livello logico 133
Il modello SCORE 135
Conoscere lo SCORE 136
Domande SCORE di base 140
Applicare il modello SCORE 140
I Meta-programmi 142
Panoramica dei Meta-programmi 143
I Meta-programmi chiave 146
Le combinazioni di Meta-programmi e i processi di gruppo 148
Identificare i Meta-programmi 149
Modellare le combinazioni di Meta-programmi 150
La teoria di campo unificata per la PNL: una panoramica di trent'anni di sviluppo 153
Il modello SOAR 154
Combinare la PNL e il modello SOAR 156
Operatori neuro-linguistici per cambiare gli stati 159
Operatori neuro-linguistici per cambiare la percezione del tempo 161
Operatori neuro-linguistici per cambiare le posizioni percettive 162
Operatori neuro-linguistici per spostarsi di livello (logico) 163
Modellamento e mappatura con la cornice di riferimento della teoria
di campo unificata della PNL 165
Tracciare un percorso di cambiamento 165
Il SOAR per il cambiamento 167
Il modello SCORE - Definire un percorso all'interno
di uno spazio problematico 168
I Meta-programmi e la teoria di campo unificata della PNL 172
Il modello della PNL generativa 173
Fasi del modello della PNL generativa 174
Foglio di lavoro per la PNL generativa 177
Conclusione 178
CAPITOLO 2 - LA MENTE SOMATICA 181
Il senso percepito: l'esperienza soggettiva della mente somatica 185
La neurogastroenterologia e il cervello nella pancia 186
La neurocardiologia e il cervello nel cuore 191
HeartMath 194
Il respiro 198
Integrazione Somato-Respiratoria 202
La spina dorsale 204
La postura del corpo 207
Network Spinal Analysis(TM) (NSA) 208
I piedi 210
Pratica di rilascio della tensione nei cuscinetti adiposi plantari 212
L'omuncolo della corteccia - Il corpo nel cervello 213
Esplorare il proprio omuncolo soggettivo 216
Fasi del processo somatico di primo piano - secondo piano 219
Biofeedback 220
NeuroLink e MindDrive 225

SomaticVision 226
Sintassi somatica 230
Il sentiero del pensiero di Darwin 231
Movimento e mente 232
Grammatica trasformazionale 234
Il corpo come sistema rappresentazionale 237
Applicare la sintassi somatica 238
Esercizi di sintassi somatica 239
> Esercizio 1: Far penetrare una risorsa "nel muscolo" 239
> Esercizio 2: Generalizzare uno stato-risorsa 240
> Esercizio 3: Applicare uno stato-risorsa 240
> Esercizio 4: Modellare le risorse con la sintassi somatica 241
> Esercizio 5: Ampliare lo spettro dell'espressione di sé - sintassi somatica del sé 242
> Esercizio 6: Trasformare gli stati di blocco tramite la sintassi somatica 244
Usare la sintassi somatica per potenziare la comunicazione non verbale 245
Esplorare le metafore somatiche per potenziare la comunicazione non verbale 246
Modello del "frattale somatico" 247
Creare un frattale somatico per uno stato risorsa 249
Il modello SCORE danzante 249
Fasi del modello SCORE danzante 251
I 5Ritmi® di Gabrielle Roth 253
Cavalcare l'onda del cambiamento 257
I 5Ritmi® e il modello SCORE danzante 259
Seguite i vostri piedi! 260
CAPITOLO 3 - LA MENTE DI CAMPO 263
Campo, Spirito e Scopo 274
Studiare l'esperienza soggettiva di campo e spirito 276
Meccanismi neurofisiologici della mente di campo 277
Neuroni specchio 277
Il campo energetico umano 280
Esplorare la mente di campo 283
Percepire il proprio campo 284
Connettersi a partire dal proprio centro 286
Rispecchiamento energetico 289
Generare una seconda pelle 291
Creare un campo generativo 294
Sviluppare una risorsa condivisa 297
Collaborazione generativa 299
Creare uno "spazio" generativo 304
Arricchire il campo di gruppo 305
Intervisione 307
Accedere alla "Mente allargata" 309
Sognare attivamente 309
> Esercizio di sogno attivo 310
Vedere il "Campo" 311
CAPITOLO 4 - APPLICARE LA PNL DI ULTIMA GENERAZIONE 315
Essere adatti al futuro 318
Strategie di sopravvivenza 319
Promuovere il cambiamento generativo 321
Il ciclo adattivo 321
Scelta 325
Presa di coscienza: il fondamento per poter scegliere 327

Programmazione inconscia e virus del pensiero 328
Coaching con la PNL di ultima generazione 331
Coaching con la "C" maiuscola e coaching con la "c" minuscola 333
Il coaching e le "dinamiche interiori" 335
L'esempio del "Miracolo sull'Hudson" 336
L'importanza della pratica 338
Allenarsi a essere nella zona 340
Trovare la propria zona di eccellenza 341
Imparare dal succo di mela 344
Il potere della presenza 345
Creare uno spazio per la zona di eccellenza 346
Passare da uno stato di blocco a una zona di eccellenza 349
Portare le energie archetipiche nella zona di eccellenza 351
Esplorare l'influenza delle energie archetipiche 353
Accogliere sensazioni ed emozioni difficili 356
Barriere di convinzioni e ponti di convinzioni 361
Lavorare con gli archetipi di transizione 365
Conclusione: Ego ed Anima 369
Postfazione 373
Bibliografia 375
Indice analitico 381
Informazioni sugli autori 387
Altri titoli in catalogo 389
Linea diretta con l'Editore 395