

NLPってどんなもの？

はじめに… 2

【NLPってどんなもの？】

幸せになるヒントが詰まった成功心理学… 14

【NLPの誕生】

3人の天才セラピストを研究して生まれた… 16

【NLPの特徴】

幅広いフィールドで活用できる

成功のための万能ツール… 18

スピーディな問題解決力が身につく… 20

役に立たない思い込みをなくして飛躍できる… 21

現実と想像を区別できない脳の性質を利用する… 22

意識の深いところにアクセスできるようになる… 23

【考え方の基本】

NLPの基本的な考え方を知っておこう… 24

【8つの前提】

現実を変えられなくても

受け止め方や行動は変えられる… 25

コミュニケーションで大切なことは
あなたが受け取った反応にある… 26すべてのことは五感を通じて受け止め
五感を通じて表現している… 28物事を達成するために必要なものは
すでにあなたに備わっている… 30

あなたが知覚しているものと実際のものとは違う… 32

私たちはすべて価値ある存在
そのうえで感覚と言動の質が問われる… 34すべての行動には
肯定的な意図があり、活かせる場所がある… 36物事に「失敗」はない！
私たちはすべて「成功」している… 38

【目標(ゴール)の定め方】

なりたいたい自分を明確にすると
より実現しやすくなる… 40

【NLPの身につけ方】

日常生活にまで落とし込めば
すべてがうまくいく… 42

MESSAGE

NLPでゴールに向かうあなたへ… 44

相手を知り、受け入れてもらう「会話」の法則

【会話トラブルの原因】

ちゃんと言ったはずなのに
なぜか伝わっていない理由 …… 48

【会話成立の前提】

コミュニケーションは「信頼感」のもとに成り立つ …… 50

【優位感覚を知る】

言葉づかいから相手を知る観察ポイント …… 52

視覚優位な人のコミュニケーションの特徴 …… 54

聴覚優位な人のコミュニケーションの特徴 …… 55

身体感覚優位な人のコミュニケーションの特徴 …… 56

どの感覚で納得しやすいかを見極める …… 57

「交渉」をうまく成立させる
もうひとつの優位感覚 …… 58

【視線解析】

視線の動きからアクセスしている意識をキャッチ …… 60

【メタプログラムとは？】

個性となってあらわれる

人の行動パターンの基礎 …… 62

【メタプログラム】

モチベーションが上がるのはどんな理由？ …… 63

同じことに安心するか
違うことを楽しむのか …… 64

主体的か傍観傾向が強いのか …… 66

どんなサイズ感で物事を捉えているのか …… 67

行動を起こす要因の中心は自分か他人か …… 68

評価を自分で行うか他人に求めるか …… 69

どんなことに価値を置いて行動するのか …… 70

フォーカスしがちな時間軸はどの時点か …… 71

【会話をスムーズにする共感のコツ】

情景や情感を共有するオノマトペ表現 …… 72

否定文を上手に使うって警戒心をほぐす …… 73

会話中に相手の名前をさりげなく挟む …… 74

呼吸スピードを合わせて
相手の心を落ち着かせる …… 75

MESSAGE ■ 話す以上に相手に伝わるもの …… 76

相手の本音を理解できる「質問」の法則

【質問に秘められた特徴】

「質問」はこちらが知りたいことを
聞くだけのものではない …… 80

相手の本音を聞き出すのに
「なぜ？」は要注意ワード …… 81

【質問が必要な理由】

言葉にすると多くの情報は
「削除」されてしまう …… 82



情報は人の価値観によって
「歪曲」されてしまう …… 84

情報は大きなまとまりとして
「一般化」されてしまう …… 86

【効果的な質問法 メタモデル】

いつ？どこで？誰が？

「省略」された情報を明らかにする質問 …… 88

それとこれとは別問題
「歪曲」された情報を明らかにする質問 …… 90

ひとつくりにしちゃつていいの？
「一般化」された情報を明らかにする質問 …… 92

【その他の効果的な質問法】

オープン⇄オープン⇄クローズドの質問で
相手の夢を実現に近づける …… 94

【質問に対する回答】

相談された時の賢い返答方法 …… 96

MESSAGE ■ 「質問」を効果的に使いたいあなたへ …… 98

相手をすんなり行動させる「誘導」の法則

【誘導話法の基本】

相手をうまく行動させる「誘導」話法…102

【誘導話法「ミルトンモデル」】

「YES」「NO」で答えられる質問で

相手を行動させる…会話的要求①…104

今の状況を伝えて、さりげなく相手を

自分の思い通りに誘導する…会話的要求②…106

会話の中にさりげなく

自分の望むことを埋め込む…埋め込まれた命令…108

聞き出したいことを

会話に埋め込む…埋め込まれた質問…109

否定されると

余計に心がくすぐられる…否定命令…110

原因や理由を述べて

行動させやすくする…因果関係…112

意味づけをして

相手の抵抗感を減らす…複合等価…114

接続詞を挟んで

後の文を無意識に受け取らせる…接続詞…115

状態を継続させる言葉で
自然と行動に導く…時間の継続を表す前提…116

選択できるように見せかけて

実際の選択肢はひとつ…ダブルバインド…118

一般化して当たり前のごとくように

思わせる…一般化…119

「YES」を言わせる質問を続け

本題にも「YES」を言わせる…YESセット…120

情報の一部を削除して

相手のイメージを膨らませる…言葉の削除…122

相手の心をわかっているかのように

誘導する…マインドリーディング…124

比喩や例え話で

すんなり受け入れさせる…メタファー…125

誰かの言葉を引用して

相手に伝える…引用…126

声の調子や大きさ、トーン、しぐさで

特定の言葉を印象つける…アナログマーキング…127

MESSAGE 人を動かせる人になるために…128

自分の心を整理できる「視点」&「五感」の法則

【視点を変えて、心を整理】

心が堂々巡りをしてしまう時の

抜け出し方…132

視点を上げると

問題がちっぽけなものに見える…134

複数の選択肢を選ばずに迷う時の

解決方法①…136

複数の選択肢を選ばずに迷う時の

解決方法②…137

苦手な相手と

うまく付き合っていくためのヒント①…138

苦手な相手と

うまく付き合っていくためのヒント②…140

【五感を活用して心を整理】

イヤな思い出に対する

感じ方を変える方法…142

苦手な相手を克服する方法…144

幸せな感覚は

五感を使ってより大きく…145

MESSAGE 自分を俯瞰して全知全能になる…146



第6章

ひとまわり成長するための「手放し」の法則

【ピリーフの存在】

「役に立たない信念」を壊して自由になろう…150

【ピリーフが壊れる瞬間】

ピリーフを壊すために大切なのは愛とユーモア…152

【スライトオブマウス】

捉え方の枠を広げてみると感じ方は変わる…153
生きるうえで重要なピリーフもある…154

ピリーフが生まれた瞬間を具体的に探る…156

例外が一度でもあればそれが気づきになる…157

ピリーフに対する違う見方を提供する…158

相手の使った言葉をそのまま使って解釈を変化させる…159

言葉をポジティブに

役立つものに表現し直す…160



もっと大事で価値のあるものを探して目を向けさせる…161

大げさにして

ばかげたことだと思わせる…162

ピリーフの一部を具体化して一般化を壊す…163

そのピリーフを持ち続けているとこの先どうなるかに注目…164

ピリーフがなくなつた

未来に目を向けさせる…165

例え話を使って

相手の意識を違う方向に向けさせる…166

ピリーフを作っている

ピリーフを壊す…167

MESSAGE すべてはあなたの脳の産物である…168

第7章

過去も未来も活用できる「時間軸」の法則

【時間の概念】

脳にとつては、過去も今も未来も区別がない…172

【過去のリソース】

あなたの過去はすべて今のあなたに必要なもの…174

【未来の成功体験】

成功した未来を体感して実現の近道を作る…176

未来のあなたから見れば

今のあなたは過去のあなた…178

【フューチャーペーシング】

将来その状況に立たされたとききちんと対応できるか確認…179

【ストラテジー】

成功するための戦略を練る…180

【成功をつかむ時間管理術】

今やるべきことの優先順位をはっきりさせる…182

超短時間で自分を売り込むテクニック…184

時間を守ることが相手との関係作りの基本…186

MESSAGE 未来が今を決める…188

第8章

なりたいたい自分になれる「成功」の法則

【成功に近づくスキル① アンカリング】

瞬時になりたい感覚を呼び起こすスイッチ…192

【成功に近づくスキル② モデリング】

成功者のマネをすることで自分の行動も変わっていく…194

【成功に近づくスキル③ TOTEモデル】

うまくいかなかったら別の方法を試せばよい…196

【成功に近づくスキル④ 感覚を変える】

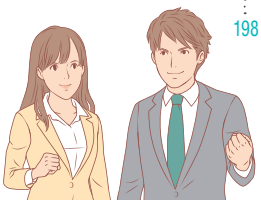
ピンチの時こそ笑顔になることで切り抜かれる…198

【成功に近づくスキル⑤ 思いを言葉に】

やりたいことを声に出してやる気をアップさせる…200

【成功を実現する】

成功はさらなる成功を呼ぶ…202



MESSAGE 決断し続けることが未来を変える…204

おわりに…206