

ای اف تی و ان ال پی

۲

سیلوا هارتمن

تألیف و ترجمه:

دکتر رضوان نعیمی

علیرضا همتی

سرشناسه..... هارتمان، زیلویا، ۱۹۵۹-م.

-Hartmann, Silvia, 1959

عنوان و نام پدیدآور..... ای اف تی و ان ال پی / سیلوا هارتمن؛ تالیف و ترجمه رضوان نعیمی، علیرضا همتی.

مشخصات نشر..... تهران: ذهن زیبا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری..... ۱۱۲ ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ سم.

شابک..... ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۸۰۱ - ۹۵ - ۶

وضعیت فهرست نویسی..... فیبا

عنوان اصلی..... EFT & NLP

چاپ قبلی..... انتشارات هراز، ۱۳۹۷.

موضوع..... ای.اف.تی.

موضوع..... Emotional Freedom Techniques

موضوع..... برنامه‌ریزی روانی و زبانی

موضوع..... Neurolinguistic programming

شناسه افزوده..... نعیمی، رضوان، - مترجم

شناسه افزوده..... همتی، علیرضا - مترجم

رده بندی کنگره..... RC.۴۸۹

رده بندی دیویی..... ۶۱۶/۸۹۱۴

شماره کتابشناسی ملی..... ۷۵۹۲۵۴۸

ای اف تی

و

ان ال پی

ز

ذهن زیبا

نویسنده..... سیلوا هارتمن

ترجمه.....دکتر رضوان نعیمی و علیرضا همتی

شمارگان..... ۲۰۰ نسخه

چاپ اول..... ۱۴۰۰

ناشر..... ذهن زیبا

چاپ و صحافی..... هوران

قیمت..... ۳۵۰۰۰ تومان

کتاب حقوق این اثر محفوظ و تولید آن به هر

شکل (صوتی ، تصویری ، چاپ ، کپی و

انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع

می باشد.

تهران، تهرانپارس

خیابان فرج

خیابان سراج

کوچه ذاکر

پلاک ۵۹، تلف

۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

۱۰.....	مقدمه مؤلف
۱۳.....	فصل اول: ان ال پی
۱۵.....	بخش اول
۱۵.....	«ان ال پی» چیست؟
۱۶.....	آیا هر کسی می تواند «ان ال پی» بیاموزد؟
۱۶.....	آشنایی با نیمکره های راست و چپ
۱۸.....	مختصری از ضمیر ناخودآگاه
۱۸.....	قوانین ناخودآگاه
۲۳.....	بخش دوم
۲۳.....	ارتباطات
۲۴.....	ارتباط مؤثر
۲۵.....	چگونه با شخص ارتباط مؤثر برقرار کنیم؟
۲۵.....	همگام سازی گفتاری و رفتاری
۲۶.....	کانال ترجیحی
۲۷.....	دو روش برای شناسایی کانال ترجیحی
۲۸.....	حرکات مردمک چشم
۳۱.....	بخش سوم
۳۱.....	مختصری از درمان ها در «ان ال پی»
۳۲.....	متامدل

۳۳		تکنیک سوییش
۳۴		تکنیک آنکراژ
۳۵		تکنیک فراتر از واقعیت
۳۷		فصل دوم: ای اف تی
۳۸		بخش اول
۳۸		ای اف تی
۳۹		چرا در ای اف تی بر جنبه منفی مشکل تأکید می‌کنیم؟
۴۱		چگونگی پیدایش ای اف تی
۴۲		چگونه ای اف تی به رهایی منجر می‌شود؟
۴۳		جنگل احساسات و خاطرات منفی
۴۴		دفتر صلح شخصی
۴۵		نمونه‌ای از دفتر صلح شخصی
۴۶		بخش دوم
۴۶		چگونگی اجرای ای اف تی
۴۶		قدم اول: ارزیابی شدت مشکل
۴۷		قدم دوم: جمله تصحیح
۴۹		قدم سوم: مراحل
۵۱		قدم چهارم: سنجش مجدد
۵۲		بخش سوم
۵۲		روش تصمیم‌گیری

۵۳.....	جمله تصحیح در تصمیم گیری
۵۳.....	مراحل در تصمیم گیری
۵۵.....	جنبه در ای اف تی چیست؟
۵۶.....	ریشه مشکل چیست؟
۵۸.....	آیا به همه مشکلات با ای اف تی می توان پرداخت؟
۵۹.....	چگونه خاطرات را خشی کنیم؟
۶۰.....	آیا صفر شدن شدت احساس ناخوشایند یا خاطره واقعی است؟
۶۱.....	فصل سوم: ان ال پی و ای اف تی
۶۲.....	مقدمه
۶۵.....	بخش اول
۶۶.....	ان ال پی و ای اف تی
۶۶.....	سازگاری
۶۸.....	سنجیدن
۶۹.....	مهارت های کلامی
۷۲.....	نشانه های دسترسی به چشم
۷۳.....	نظام های تجسمی
۷۴.....	ساختار و جهت گیری نتیجه
۷۵.....	نقض متامدل ها
۷۶.....	آموزش ای اف تی و حرکت به سوی آینده
۷۷.....	لنگر انداختن

به نام زیا بنخش متی و متی بنخش زیا

مقدمه مترجم:

یکی خماری، خمرمی فروخت. یکی می گفت عجب!! به عوض آن

چه خواهی خریدن؟! «شمس الحق تبریزی»

درازای از دست دادن نشان انسانی، آرامش و شادی چه

دستاوردهایی به دست می آوریم؟؟ تا کی باید از درد چوب

آسیب های گذشته، پنهان بر خود بپیمیم و بار خاطرات و احساسات

نابخردانه رابه دوش بکشیم.