

# Vsebina

---

<u>NLP v jogi - začimba, ki daje žlahtnost in hkrati zdravi</u>	5
<u>Nagovor bralcu</u>	6
<u>NLP in joga</u>	7
<u>O komuniciranju</u>	9
Zemljevid ni pokrajina	9
Vsak je sam odgovoren za to, kako doživlja svet	10
Za vsakim vedenjem se skriva pozitivna namera	10
Vse potrebne vire imate v sebi	11
<u>Naša resničnost</u>	13
Kako si ustvarjamo resničnost	13
Sistem čutnih zaznav	14
Vizualni, avditivni in kinestetični zaznavni tip	16
Procesne besede	18
Podmodalnosti - sestavine našega doživljanja	20
Lastnosti podmodalnosti	21
Zaznavni položaji	22
<u>Moč besed</u>	24
Ne mislite na zelenega zajca	24
Ponujanje izbir	25
Manj je več	26
Metafore	27
Ampak, in, čeprav	27
Poskusiti ni greh	28
Se trudite ali si prizadivate?	29
Utilizacija - iz krize v triumf	30
Moč pohvale	31
<u>Povežite se z učenci</u>	32
Moč vpliva	32
Koraki do vodene komunikacije	33
Vrnitveno sporočilo je dragoceno darilo	35
Prvi vtis: nikoli ne dobimo druge priložnosti	38
Prva ura joge z novimi učenci	39
Prepričljiv govor	41
<u>Uporaba transa za globoko sprostitev</u>	43
Trans jezik	43
Ključne besede trans jezika	44
Jezikovni načini za vodenje v trans	44
<u>Poskrbite zase</u>	47
Spremenite doživljanje izkušnje	48
Spreminjanje podmodalnosti	48
Sidranje - kako se počutiti odlično na ukaz	49
Šest načinov za hitro sprostitev	51
Pohvalite se	54
<u>Sklep</u>	55
Priloga: test sistemov zaznavanja	57
Viri in literatura	58

