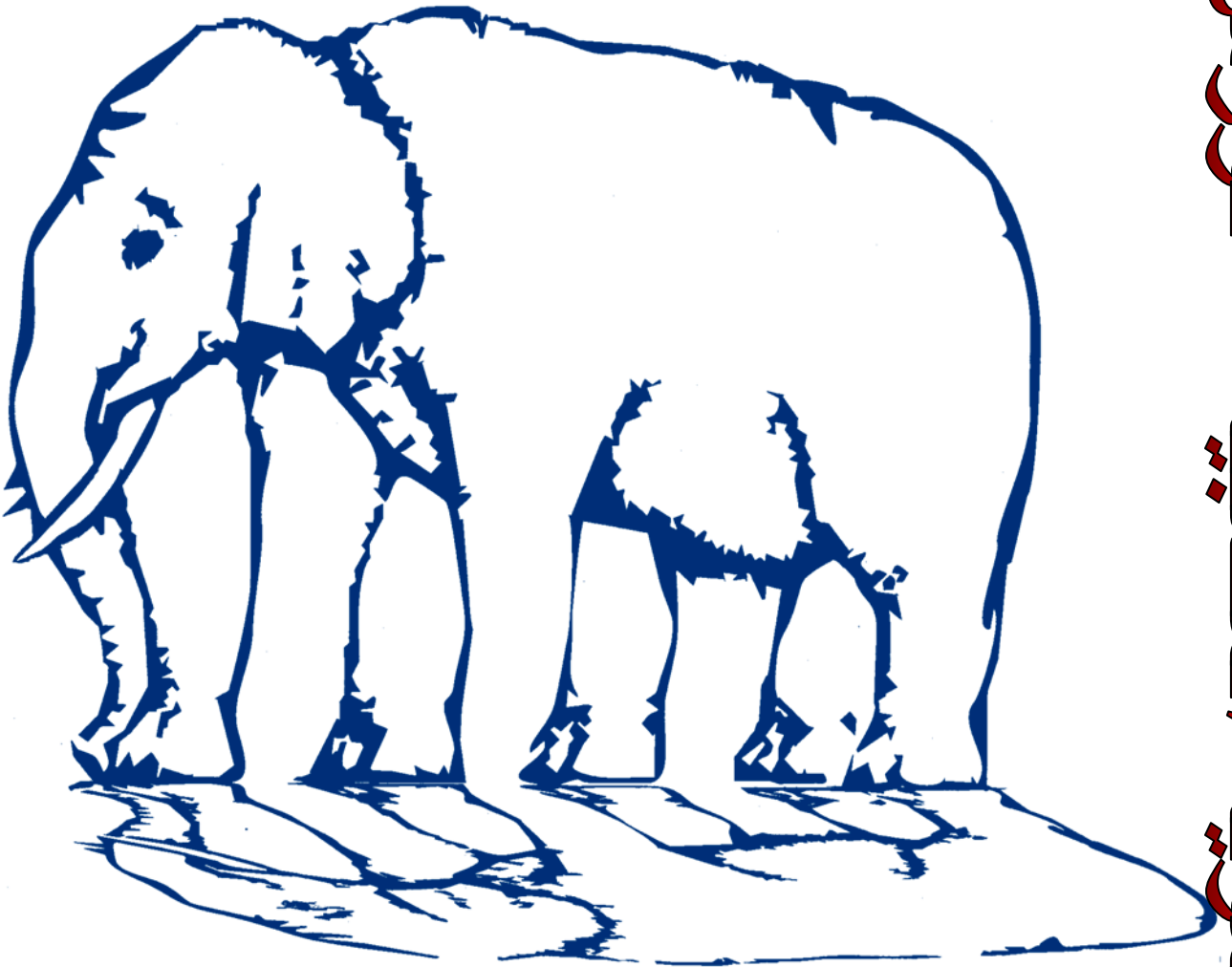


البرمجية اللغوية العصبية - كورس استكمالي

للتعرف على فوائده غير المحدودة وبشكل أفضل



مستوى 2

إعداد د. سبتسي و مارليس تشالنجي
أكتوبر

المحتوى:

3	المقدمة
3	1- " لتبدأ بالتعرف على قوتك غير المحدودة وبطريقة أفضل "
3	محتوى هذا الكورس:
4	الجزء الأول
4	2. أهداف الكورس الاستكمالي
4	1. تمرين التعارف
4	2. تمرين "الحادثة"
4	3. تمرين: أهدافك المتعلقة بكورس البرمجة اللغوية العصبية الاستكمالي (المستوى الثاني)
5	4. تمرين: مجالات وجوانب حياتك
6	5. تمرين: في أي بند من البنود ادناه تريد أن تعرف عن قوتك بشكل أفضل؟
7	6. تمرين: أكتب أهم هدف لك تريد تحقيقه من التحاقك بهذا الكورس
8	3. ما هي البرمجة اللغوية العصبية؟
8	7. تمرين: أكمل الجملة التالية:-
8	8. تمرين: التمثيل الداخلي:-
8	9. إفحص قدراتك:-
8	4. من هو الذي في البرمجة اللغوية العصبية؟
8	5. افتراضات البرمجة اللغوية العصبية
8	10. إفحص قدراتك:-
9	11. من إصدار الحكم إلى الاحترام:-
10	الجزء الثاني
10	6. إرهاف الحواس
10	12. تمرين: ما الذي تحذفه حواسنا؟
10	13. تمرين: البنفسج
11	14. تمرين: ملاحظة تعابير الوجه
11	7. الخصائص البصرية
11	15. تمرين: كم هي عدد المشاعر التي تلاحظها؟
12	16. تمرين: الملاحظة الدقيقة للعواطف
12	17. تمرين: كم أنت دقيق في الملاحظة؟
12	18. تمرين: ما الذي تركز عليه؟
12	19. تمرين: ما الذي تركز عليه؟
13	20. ما الذي تفعله عينك (1)؟
13	21. تمرين: ما الذي تفعله عينك (2)؟
13	22. تمرين ثنائي: الملاحظة والتفسير في حياتنا الخاصة
13	8. نموذج اتصال البرمجة اللغوية العصبية
13	23. تمرين: الموسيقى، التعبيرات، العواطف
13	24. تمرين ثنائي: ما هو تأثير النماذج السمعية؟
14	9. النموذج الكامل للاتصال في البرمجة اللغوية العصبية
14	25. تمرين: المقارين بين نموذجين
14	26. تمرين: تغيير تمثيل العقل الداخلي Internal Representation
15	27. تمرين: أين تشعر أكثر أنك في البيت بناءً على خارطة العواطف الموجودة أدناه؟
15	10. أسئلة الحياة الثلاثة:-
15	28. تمرين: تطبيق حول أسئلة الحياة الثلاثة
15	11. المستويات العصبية
15	29. تمرين: تمرين الدائرة
16	30. تمرين: المشي عبر المستويات العصبية
18	31. تمرين: تغيير الهوية
19	الجزء الثالث
19	12. عملية التعلم - أربعة خطوات
19	32. تمرين: " لا يوجد فشل، هناك تغذية راجعة "
20	32. تمرين: " لا يوجد فشل، هناك تغذية راجعة "
21	13. تمرين: " لا يوجد فشل، هناك تغذية راجعة "
21	34. تمرين: فحص السبب والنتيجة
23	الجزء الرابع

23	14. الإرساء ((Anchoring) للطلبة في المستوى المتقدم
23	35. تمرين : الإرساء
25	15. سلسلة المراسي
25	36. تمرين : سلسلة المراسي
27	16. الأنماط المصغرة
27	37. تمرين الأنماط المصغرة
28	38. تمرين: الأنماط المصغرة تتغير في صورة
28	39. تمرين: قم بتمييز الأنماط المصغرة في هذا الشعر.
28	طريقة الحفيف في البرمجة اللغوية العصبية
29	40. تمرين تغيير المعتقدات عن طريق نماذج الحفيف
31	ملخص
32	الجزء الخامس
32	17. القيم
32	41. تمرين: إبحث عن قيمك
32	42. تمرين: لتصبح أكثر وعياً فيما يخص قيمك
33	43. تمرين: القيم التي تمتلكها عندما تكون متحفزاً
34	الجزء السادس
34	18. الأجزاء
34	44. تمرين الدمج البصري، حل النزاع الداخلي، خلفية حول التمرين
35	45. خطوات الدمج البصري
36	الجزء السابع
36	19. الشفاء والاستعارات
36	46. تمرين من الصورة إلى القصة
36	47. في نهاية طرف سرير أيام الطفولة
37	48. تمرين: ما هي أنواع الاستعارات التي استخدمت في الشكل أدناه؟
38	تمرين:
39	الجزء الثامن
39	20. نموذج ميلتون
39	50. تمرين: المجازة والقيادة
39	21. أنماط ميلتون
39	51. تمرين: مقابلة التوظيف
39	22. نموذج ميلتون في المخطط
40	الجزء التاسع
40	23. التواصل اللاعنفي
40	52. تمرين: استخدام التواصل اللاعنفي NVC
40	53. تمرين: أنا - رسالة
40	54. تمرين: البحث عن الزرافة في الثعلب ، عندما تجتمع البرمجة اللغوية العصبية مع التواصل اللاعنفي؟
42	الجزء العاشر
42	24. نهاية الدورة
42	55. استمرار الاتصال اللاعنفي
42	56. لتتذكر ورائك: أي من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تطبقها بشكل أكثر
42	57. تمرين الأهداف
42	58. تمرين : عرض الاستعارة والرمزية والذي يخبرك ماذا يمكن ان تفعل بعد هذا الكورس
42	في الأسابيع والأشهر القادمة
42	59. تمرين: التحقق والإثبات
42	60. التقييم
42	61. الشهادات
42	25. قراءات إضافية (مواقع أنترنت وكتب)

1. " لتبدأ بالتعرف على قوتك غير المحدودة وبطريقة أفضل"

في الكورس الأول من البرمجة اللغوية العصبية " قوتك غير المحدودة"، قد تعرفت على العديد من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، من الممكن أن استصعبت حتى هذه اللحظة قضية التركيز على الحلول بدل التركيز المشككة بحد ذاتها. هل تبحث في الغالب ما شخص آخر له علاقة؟ هل كان لديك في أي وقت مضى قناعات تؤثر عليك وتمنعك بشكل أكبر مما ترغب؟ هل تريد أن تكون لغتك واتصالك بشكل فعال في العمل، البيت، النادي ووقت الفراغ؟ هل تود ان تعرف أكثر حول استخدام وتطبيق البرمجة اللغوية العصبية وأن تمارس تطبيقاتها؟ خلال المستوى الأول من البرمجة اللغوية العصبية قد تعلمت أنك تمتلك طاقات غير محدودة. وفي هذا الكورس الاستكمالي (المتقدم) سوف تتعلم كيفية استخدام هذه الطاقات الكامنة وبشكل أفضل، وكذلك سوف تتعلم أن لديك موارد جديدة.

هل لديك في حياتك الخاصة و / أو في عملك أفكار التي لا تزال عالقة في ذهنك، وأحيانا في مشاكلك؟ في هذا الكورس المتقدم، سوف تتعلم التركيز على الحلول وكذلك سوف تتعلم دمج تقنيات جديدة ومعروفة من قبل في حياتك اليومية والاستفادة منها. هل تشعر مقدار الطاقة التي سوف تكتسبها من ذلك؟

أنت بالفعل تستخدم طاقات تمكينية أكثر مما تعتقد، أنت تمتلك الكثير من الطاقات غير المحدودة. في هذه الدورة وسوف تتعلم كيف تزيل تأثير المعتقدات المعيقة لك. وعليه، يكون من الأسهل أن نرى ونسمع ونشعر بتحقيق النجاح، هذا الكورس سوف يجعلك أكثر إدراكا فيما يخص الأفكار المتعلقة باللاوعي، كذلك سوف تتعلم تطبيق هذه الأساليب الجديدة بطريقة مباشرة في حياتك اليومية. هناك فرصة كبيرة للممارسة والتطبيق والتشارك في بيئة آمنة للتعلم. كورس البرمجة اللغوية العصبية يعطيك مساحة أكبر من الحرية الذهنية من أجل توسيع الخيارات المتاحة أمامك.

الموضوعات التي سيتم مناقشتها في هذه الدورة تتضمن إعادة التذكير بما تم أخذه في الدورة السابقة وكذلك التعمق بالعديد من الموضوعات التدريبية في التي تم طرحها في المستوى الأول : مثل الاتصال الفعال (التغذية الراجعة)، أخذ موقف من قضية ما، زيادة القدرات الخاصة بك في الملاحظة، تعزيز المعتقدات، والأهداف وبناء الثقة بالنفس، الخطوات الأربع في عملية التعلم، الاستخدام الفعال للغة (Chunking, Metal model, Milton Language)، وكذلك ترسيخ التجارب الناجحة، اكتساب منظور جديد للأشياء، والاستمتاع بالتمارين المسلية والمضحكة. وبالإضافة إلى ذلك، ونحن أيضا نستخدم تقنيات جديدة : العمل مع النماذج الفرعية، وتغيير المعتقدات، التنويم المغناطيسي، والقيم، والجدول الزمني، والعمل مع أجزاء، يمكنك اختيار الممارسة بما تمتلكه من خبرات وبطريقة تحفظ لك خصوصيتك وفي بيئة مريحة.

الدليل التدريبي يحتوي على مجموعة واسعة من التمارين، التقنيات، النماذج والنظريات. الشرط الرئيسي في المشاركة في كورس البرمجة اللغوية العصبية أن يكمل المتدرب 30 ساعة تدريبية.

يمكن الحصول على مزيد من المعلومات من المدربين مارليس ويسنسي، جوال 0031384608461، بريد الكتروني sytsemarlies@home.nl، سيتنسي مدرب برمجة لغوية عصبية معتمد وله خبرة عميقة في تدريب البرمجة اللغوية العصبية، مارليس هي ممارسة للبرمجة اللغوية العصبية، مدرسة مرشدة، ولها خبرة واسعة في تطبيق البرمجة اللغوية العصبية.

حتوى هذا الكورس:

الجزء الأول: 1 الأهداف، 2 ما هي البرمجة اللغوية العصبية؟ 3 من هو الذي في البرمجة اللغوية العصبية؟ 4 فرضيات البرمجة اللغوية العصبية؟ 5 الملاحظة الثاقبة.

الجزء الثاني: 6 نماذج الاتصال في البرمجة اللغوية العصبية، 7 الاسئلة الهامة الثلاث، 8 المستويات العصبية، 9 السبب والنتيجة

الجزء الثالث: عملية التعلم ذات الخطوات الأربع

الجزء الرابع: 10 سلسلة الإرساء، 11 الأنماط المصغرة وطريقة الحفيف في البرمجة اللغوية العصبية، 12 تغيير المعتقدات

الجزء الخامس: المعتقدات

الجزء السادس: العمل في أجزاء مختلفة

الجزء السابع: الاستعارات، وقصص الشفاء

الجزء الثامن: لغة ميلتون، اللغة المحفزة

الجزء التاسع: نموذج الاتصال اللاعفي، التمييز بين المشاعر الظاهرة والحقيقية، احتياجاتك العميقة كي تعرف

الجزء العاشر: الأهداف، العروض، التقييم

2. أهداف الكورس الاستكمالي

1. تمرين التعارف

للاوصول إلى أهدافك في هذا الكورس، فإنه من الجيد أن نعرف وبشكل أفضل عن زملائنا (نموذج العالم الذي نعيشه)، ولعمل التمرين، عليك أن تعمل مع شخص آخر، كل واحد منك يتكلم لمدة 3 دقائق من خلال الإجابة عن الأسئلة أدناه:-

أين تعيش؟

ما الذي تقوم بعمله في معظم الوقت؟

ما هي القدرات التي تمتلكها؟

ما هي القدرات التي تحسنت لديك في الكورس السابق؟

كيف فعلت ذلك؟

ما الذي تعتقد أنك قادر على تحقيقه في هذه الدورة؟

بعد أن يكون كل زميل تحدث مع زميله على انفراد، سيكون مطلوباً منك العودة إلى المجموعة الرئيسية، ويكون دور زميلك أن يتحدث عنك للمجموعة وبعد أقصى (نصف دقيقة) ومن ثم يتحدث أنت عن زميلك.

2. تمرين "الحادثة"

والآن وبما أن في هذا الكورس المتقدم حول موضوع البرمجة اللغوية العصبية فإنك سوف تواجه العديد من الحالات والمواقف والتي ستشعر حبالها بأنك بالفعل لك تأثير فعال، ولربما لا تزال ترغب في النظر في الخيارات المتعددة والمتاحة أمامك والمتعلقة بالمواقف التي تواجهها ليكون لديك تواصل وطرق تعامل أكثر نجاحاً. الآن وباستخدام قائمة الأسئلة في الشكل أدناه، قم بوصف حادثة معينة (موقف محدد في الماضي) بحيث يكون هناك المزيد من الفرص بالنسبة لك على التواصل بشكل فعال.

متى كان هذا الموقف "الحادثة"؟
أين كنت؟
من كان هناك (الأشخاص)؟
ماذا فعلت أنت؟
ماذا فعل الأشخاص الآخرون؟
كيف فعلت ذلك؟
كيف فعل الأشخاص الآخرون ذلك؟
ماذا كنت تريد أن تفعله /تحققه، أو تعمله بشكل أفضل؟

معايير لأهداف أكثر ذكاءً، الرجاء الاطلاع على النسخة الإنجليزية من الدليل

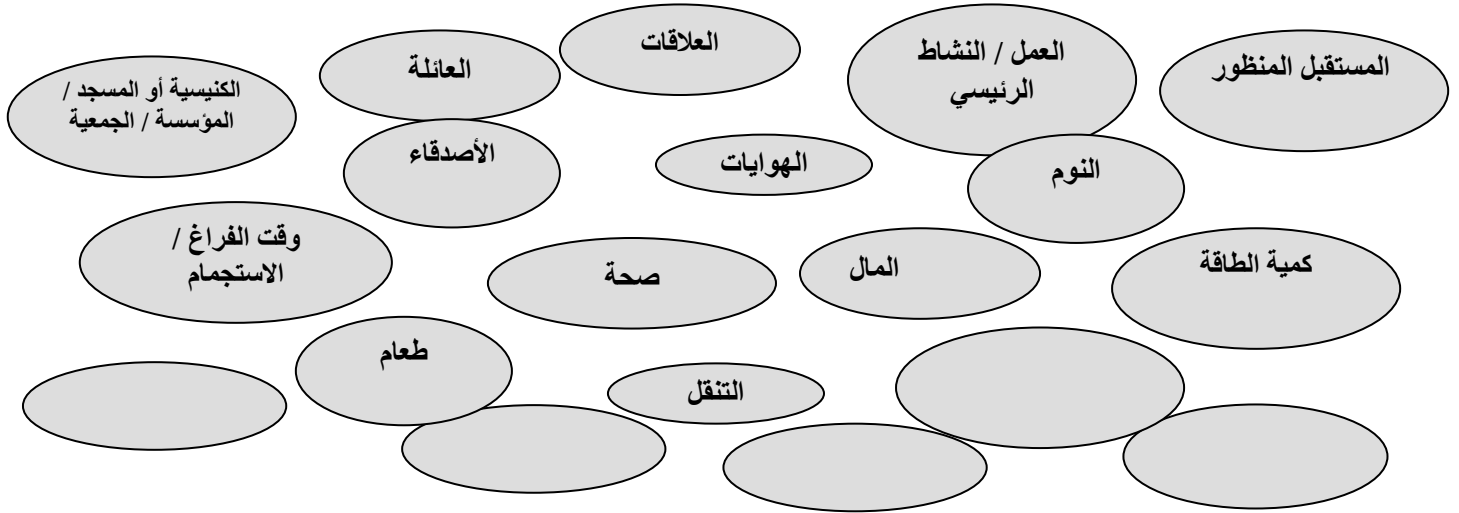
3. تمرين: أهدافك المتعلقة بكورس البرمجة اللغوية العصبية الاستكمالي (المستوى الثاني)

ما هي أهدافك ذات العلاقة بدورة البرمجة اللغوية العصبية : " التعرف على الطاقة الكامنة بك وغير المحدودة وبشكل أفضل !

للحصول على فكرة جيدة عن هذه الأهداف، سوف نذهب لاكتشاف في أي مجال من مجالات الحياة نريد أن نحقق هذه الأهداف.

4. تمرين: مجالات وجوانب حياتك

في أي جانب من جوانب حياتك تشعر بالرضا؟
قد يكون من الممكن أنك تريد أن تحصل على رضا أكثر في هذا المجال
من القائمة أدناه، عليك اختيار مجالات الحياة الخاصة بك والتي تؤثر بشكل ايجابي على جودة حياتك (على الأقل أن
تختار 5 مجالات)



قم بكتابتها في الجدول أدناه
قم بإعطاء علامات من 1 إلى 10 (10 هي أفضل علامة)

العلامة المستهدفة؟	العلامة الآن	مجال (جوانب) الحياة

قم بإعطاء علامة لكل مجال من مجالات الحياة أعلاه وذلك باستخدام تدرج من 1 إلى 10، إلى أي مدى أنت راضي
عن هذا الجانب من حياتك؟ ضع ذلك في العمود الثاني (العلامة الآن).

مثال : المال : ريتشارد يحصل على دخل كافي كي يعيل عائلته، ولكن هذا الدخل لا يكفي لشراء بعض الكماليات، هو
يعتقد أن المال غير مهم ووضع مقابله العلامة 8 ، ولكن فيما يخص الأصدقاء فقد أعطى نفسه العلامة 6 ولكنه يرغب
أن يرفعها لتصبح 7.

سؤال: في أي جانب من جوانب حياتك تريد أن تحديث تحسن؟ قم بكتابة ذلك في العمود الثالث (العلامة المستهدفة)

5. تمرين: في أي بند من البنود ادناه تريد أن تعرف عن قوتك بشكل أفضل؟

مواضيع وقضايا من حياتك

من الممكن أنك ترغب بتحسين واحد أو أكثر من المواضيع التالية:

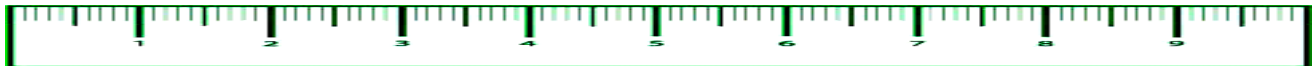


قم باختيار الأكثر أهمية لك، أو أكتب القضايا الخاصة بك أنت

الموضوع	تخصيص في أي مجال من مجالات حياتك	العلامة
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

في أي مجال من مجالات حياتك يكون الموضوع أكثر أهمية لك؟ قم بكتابة ذلك في العمود الثاني.

لتصبح واعياً لأي مدى يمكن القيام به بالفعل في هذا المجال مع هذا الموضوع. فكر كم تريد أن تتعلم من ذلك



يمكن أن تعطي كل موضوع علامة من 1 إلى 10

أي من تقنيات وهيكليات البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تساعدك؟

- وضع أهداف
- الحساسية الحادة
- الفصل بين التفسيرات والملاحظات
- الافتراضات
- المستويات العصبية (الرسالة، الهوية، المعتقدات والقيم، المهارات، السلوك، البيئة)
- البقاء في جانب القضية وليس بجانب النتيجة
- تغيير المعتقدات
- اختيار قيمك
- التطبيق وبشكل واعي الخطوات الأربع لعملية التعلم
- التركيز على تعزيز الأفكار
- الإرساء
- التصميم (النماذج)
- الاستخدام الواعي لأنظمة التمثيل
- خلق الألفة وأن نحافظ على أشياء ونتوقف عن أشياء
- المجازة والقيادة
- التعريف باللغة (أكثر واقعية، تحدث مشاكل، أكثر حقيقة، تمييز التعميم، قراءة الأفكار، علاقة السبب والنتيجة)
- هرم اللغة، التفصيل، الإجمال، لغة ميلتون، اللغة المحفزة، التعامل مع الرفض
- قصص الاستشفاء، الاستعارات
- الملاحظة من ثلاث مواقع مختلفة
- التأطير، الفكاهة
- التواصل اللاعنفي، كيف تفحص وتميز احتياجاتك؟

رقم القضية	أي من تقنيات وهيكليات البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تساعدك في هذه القضية؟ (الرجاء وضع أرقام بجانب كل موضوع)
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

6. تمرين: أكتب أهم هدف لك تريد تحقيقه من التحاقك بهذا الكورس

.....

.....

3. ما هي البرمجة اللغوية العصبية؟

7. تمرين: أكمل الجملة التالية:-

عندما أسمع كلمة برمجة لغوية عصبية، فإنني (أفكر، أشعر، أعمل،)

8. تمرين: التمثيل الداخلي:-

كنوع من التطبيق العملي، ابدأ بملاحظة كيف تفكر، أغمض عينيك واستحضر صورة في مخيلتك، دع شخص آخر يقرأ لك العبارات التالية:-



تخيل يوم صيف حار. أنت تقف في مطبخك في نهاية اليوم وتحمل في يدك ليمونة قمت بأخذها من الثلاجة. أنت تنظر إلى قشرتها الخارجية، فتراها قشرها الأصفر الدهني مع وجود اللون الأخضر في نهاياتها. أحس بيدي وأشعر ببرودتها، أرفعها نحو أنفي واستنشق رائحتها... ياه ياه. أرفعها برفق وألاحظ وزنها من خلال وضعها في راحة اليد. الآن تناول سكيناً وأقطعها إلى نصفين. هذا هو عصيرها بدأ يقطر وينقط، وبدأت ألاحظ رائحتها الآن أقوى من ذي قبل، الآن أقوم ببعضها بشدة وأسمح للعصير أن يدخل في فمي وأذوقه.

9. إفحص قدراتك:-

أي من هذه القدرات لم تتعرف في عليها في نفسك بعد دورة البرمجة اللغوية العصبية والتي كنت قد التحقت بها ، وما هو الذي ما تزال ترغب بتطويره؟

.....
.....

4. من هو الذي في البرمجة اللغوية العصبية؟

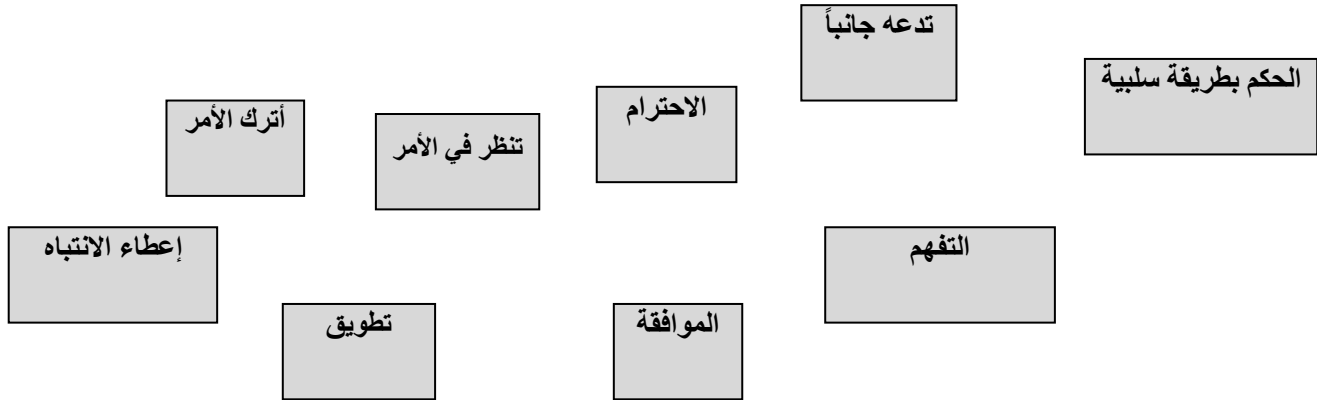
5. افتراضات البرمجة اللغوية العصبية

10. إفحص قدراتك:-

استخدام لا يقل عن ثلاثة افتراضات تروق لك أكثر واستكشف حالات في حياتك تنطبق عليها تلك الافتراضات. الرجاء كتابة النتائج الخاصة بك في المكان المخصص أدناه.

11. من إصدار الحكم إلى الاحترام:-

بأية طريقة تضع وترتب المصطلحات التالية عند تغيير حكمك الأولي ذو الطابع السلبي حول حدث ما، قام به شخص ما؟



الجزء الثاني

6. إرهاف الحواس

12. تمرين: ما الذي تحذفه حواسنا؟

1. ماذا تقرأ؟

2. ما الذي هو مكتوب فعلا؟

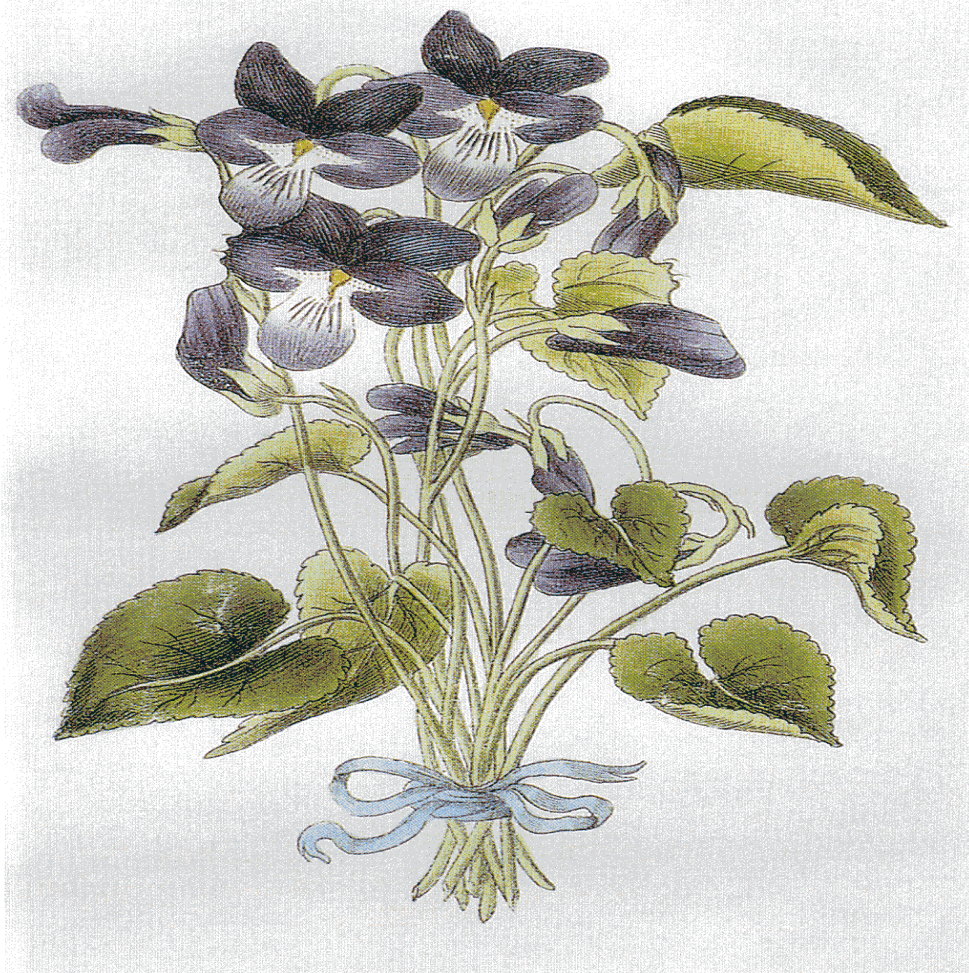
3. ماذا حذفت؟

4. ما ذا تفعل حواسك؟

the
bird
in the
the tree

13. تمرين: البنفسج

1. ماذا ترى من أول وهلة في الشكل أدناه؟ (ألق نظرة لمدة ثانية واحدة)
2. ماذا ترى عندما ننظر للمرة الثانية؟ أنظر مرة أخرى لمدة ثانية
3. كم هي عدد الوجوه التي التي رأيته في المرة الثالثة؟ الآن أنظر لمدة 10 ثواني؟ الرجاء النزول إلى أسفل الصفحة لترى الحل.
4. كم هو الوقت الذي نحتاجه لنقوم بعمل التمثيل الداخلي؟





14. تمرين: ملاحظة تعابير الوجه

كم ترى أكثر عندما تنظر إلى وجه شخص أكثر بقليلاً من الوقت المعتاد؟

1. أنظر إلى الصورة التالية للحظة واحدة ومن ثم قم بتغطيتها بعد ذلك قم بوصف ما رأيته.
2. أنظر إلى الصورة مرة أخرى، ومن ثم قم بتغطيتها ، ماذا رأيته أيضاً مقارنة مع أول مرة.
3. ما هو تفسيرك لعاطفة الشخص الموجود في الصورة.

7. الخصائص البصرية

15. تمرين: كم هي عدد المشاعر التي تلاحظها؟

15-أ : ما هي ملاحظاتك الموضوعية في الصورة رقم 1



لون الجلد

فاتح غامق

لملمس الجلد

يلمع لا يلمع
غير متمائل متمائل

تحت الشفة

خطوط لا يوجد خطوط

زاوية الفم

فوق تحت

العيون

حادّة مبهمّة
متسعة الحدقة صغيرة

ما هو تفسيرك للصورة رقم 1؟

الصورة رقم 1

15-ب : ما هي ملاحظاتك الموضوعية في الصورة رقم 2



لون الجلد

فاتح غامق

لملمس الجلد

يلمع لا يلمع
غير متمائل متمائل

تحت الشفة

خطوط لا يوجد خطوط

زاوية الفم

فوق تحت

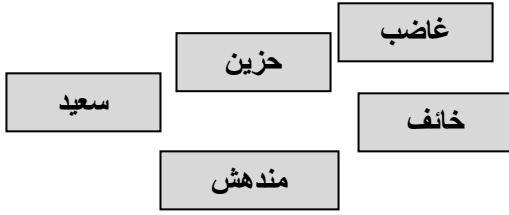
العيون

حادّة مبهمّة
متسعة الحدقة صغيرة

الصورة رقم 2

15- ج : كم هو مهم أن نميز بين الملاحظات والتفسيرات؟

15- د : ما الذي يجعل الأمور معقدة من أجل عمل ملاحظات دقيقة؟

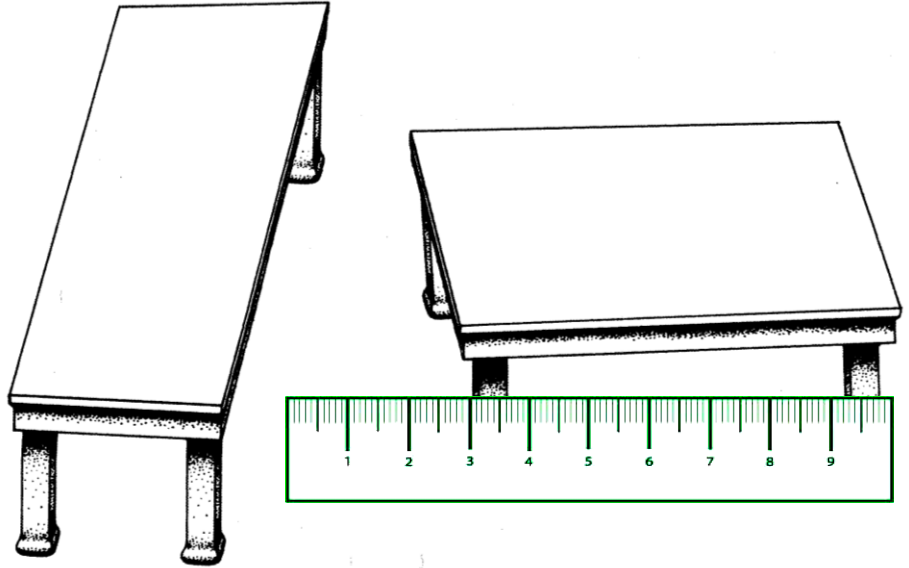


16. تمرين: الملاحظة الدقيقة للعواطف

1. قم بعمل بطاقات متطابقة تحتوي على الكلمات الرئيسية للمشاعر الخمسة : سعيد، غاضب، خائف، حزين، مندهش
2. من خلال العمل في مجموعات من شخصين: الشخص أ يلتقط وبشكل عشوائي بطاقة، الشخص ب لا يري بطاقته للشخص ب، يقوم الشخص أ بالتعبير عن العاطفة الموجودة في البطاقة بطريقة غير لفظية، يقوم ب بدوره بكتابة ملاحظته الموضوعية وكذلك تفسيره، ثم يقوم ب بحص نتائجهم مع أ، قم بعمل ذلك بالنسبة للمشاعر الخمس المكتوبة على البطاقة، وبعد ذلك نعيد التمرين مرة أخرى ولكن نعكس الأدوار

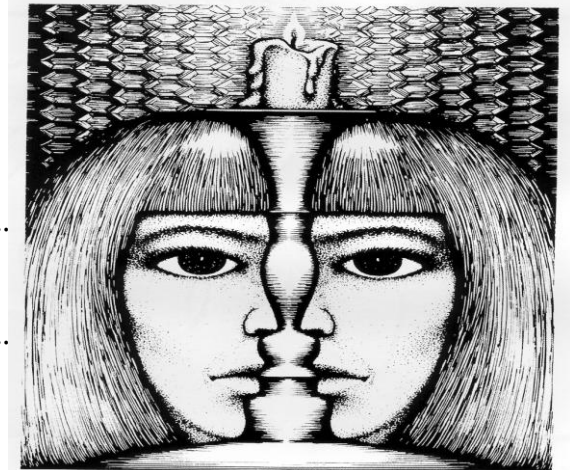
17. تمرين: كم أنت دقيق في الملاحظة؟

1. لاحظ وبدقة كم هو طول الطاولتين
2. أي واحدة فيهما هي الأطول؟
3. أية واحدة فيهما الأكثر تريبعا؟
4. الآن قم بالقياس باستخدام المسطرة، كم كنت موضوعياً في ملاحظتك؟



18. تمرين: ما الذي تركز عليه؟

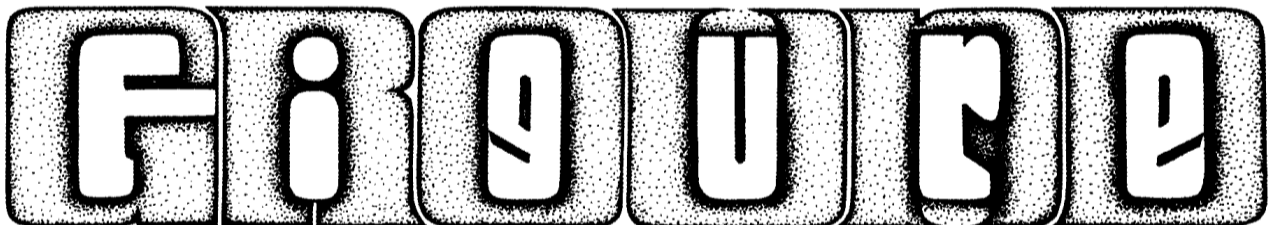
1. أنظر إلى الصورة الموجودة إلى يمينك
2. ما الذي تركز به؟ شمعة؟ وجه؟ وجهين؟
3. ما هي تفسيراتك؟



4. على أي من التفسيرات تركز؟

19. تمرين: ما الذي تركز عليه؟

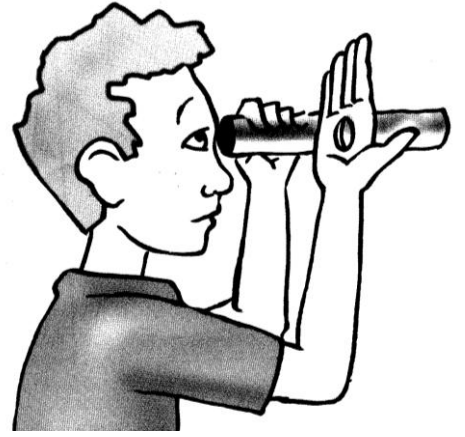
1. أنظر إلى الصورة أدناه
2. ماذا تلاحظ؟
3. ما هي تفسيراتك؟
4. على أي من هذه التفسيرات تركز؟



20. ما الذي تفعله عينك (1)؟

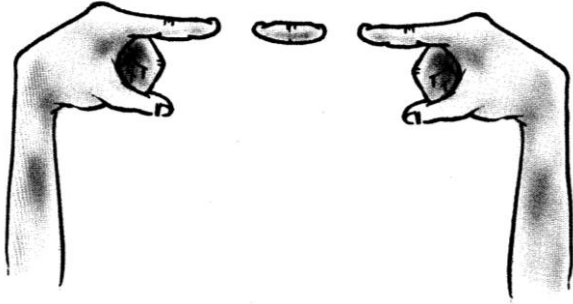
قم بحمل جسم اسطواني وقربه من عينيك، ثم قم بالنظر من خلاله على شيء ما وذلك بالنظر بكلتا عينك بحيث يبعد هذا الجسم حوالي 4.5 متر عنك. ستلاحظ أنك تنظر بعين واحدة من خلال الجسم الإسطواني والعين الأخرى سوف تنظر إلى خارج الإسطوانة. الآن ارفع يدك كما في الشكل وضعها مقابل العين التي الأخرى التي لا تنظر من خلال الجسم الإسطواني.

ما الذي "تراه"؟



21. تمرين: ما الذي تفعله عينك (2)؟

1. ضع أصبعيك (السبابتان) على مستوى نظرك ، ثم أنظر إلى حائط يبعد عنك حوالي المتر
2. ما الذي لاحظته؟
3. متى اختفى هذا (الخداع البصري)؟



22. تمرين ثنائي: الملاحظة والتفسير في حياتنا الخاصة

- 1 A يقوم بقراءة الحادثة التي تم وصفها في صفحة 6
- 2 B يساعده في ايجاد التفسيرات
- 3 A يقوم بكتابة التفسيرات وتوثيقها
- 4 A يقوم باختيار أحد تلك التفسيرات ولكنه أيضاً يفكر بتفسيرات أخرى
- 5 يعمل A و B معاً من أجل فحص أي من هذه التفسيرات يمكن أن تعطي نتيجة ناجحة
- 6 A B يتبادلون الأدوار
- 7 كيف أثرت الصور الذهنية الموجودة في رأسك على انطباعاتك؟

8. نموذج اتصال البرمجة اللغوية العصبية

23. تمرين: الموسيقى، التعبيرات، العواطف

1. أية عواطف تفرنها وتربطها بالوجوه أدناه
2. كيف ترى تبييرات تلك الوجوه موافقة مع السلم الموسيقي



24. تمرين ثنائي: ما هو تأثير النمادج السمعية؟

يقوم الشخص A بكتابة كلمات لها علاقة بالعواطف التالية (غاضب، حزين، قلق ومتوتر، سعيد، خجلان، مبهور) ولكن بطريقة عشوائية، بعد ذلك، يقوم A بالتعبير عن تلك العواطف الستة من خلال الجملة التالية:- " أنت عملت هذا بشكل جيد " ، أما بالنسبة إلى B فعليه القيام بكتابة النمادج السمعي وبضيف له العواطف المفسره له.

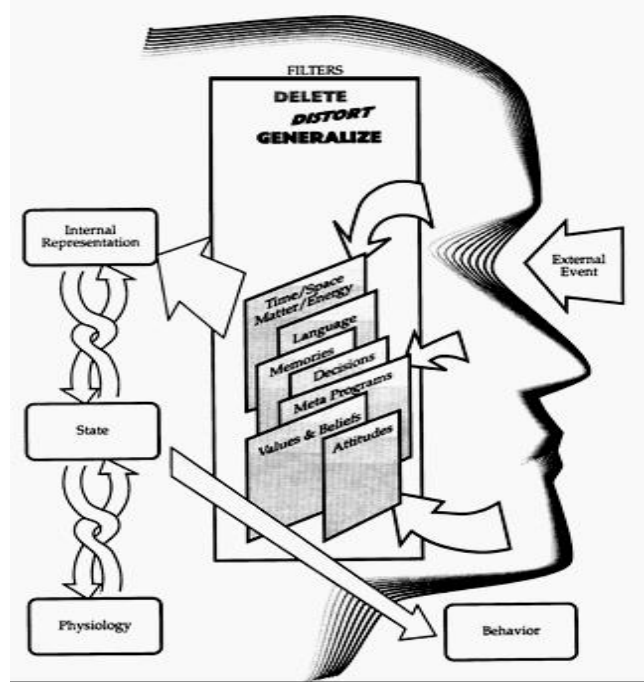
9. النموذج الكامل للاتصال في البرمجة اللغوية العصبية

25. تمرين: المقارين بين نموذجين



الفرضية الرابعة في البرمجة اللغوية العصبية
(الكلمات التي نستخدمها هي ليست الحدث أو القضية التي تعكسها تلك الكلمات)
(الخارطة ليست هي الواقع)

الخارطة

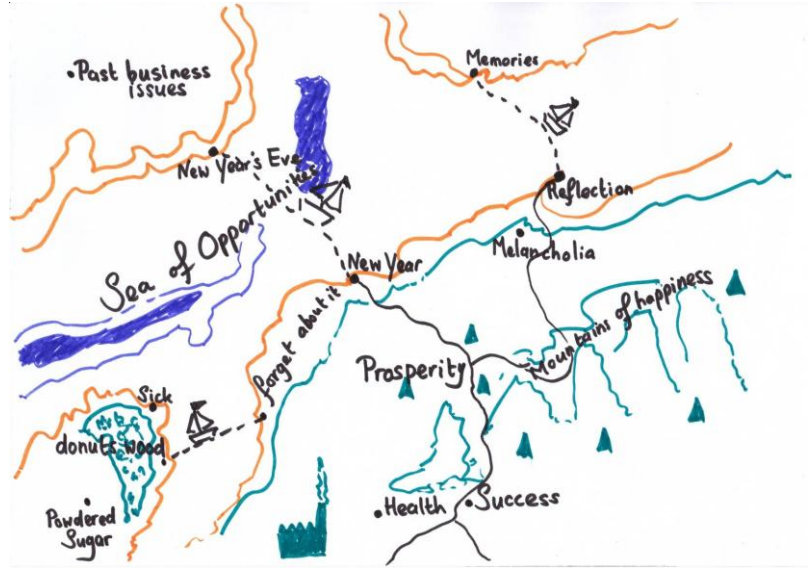


الواقع

26. تمرين: تغيير تمثيل العقل الداخلي Internal Representation

1. أغلق عينيك
2. تخيل أن لديك قطعة من الليمون في فمك. تخيل الآن الموقف بشكل كامل.
3. هل ترى صورة؟ هل ترى لون؟ هل ترى حركة؟ هل هي كبيرة أم صغيرة؟ هل ترى نفسك في الصورة أم أنك خارج الصورة كلها؟
4. هل تسمع شيئاً أو تسمع شخصاً؟
5. هل تذوق شيئاً أو تشم رائحة شيء؟
6. الآن لاحظ المزاج الذي أنت به الآن.
7. الآن قم بتغيير التمثيل العقلي الداخلي: ضع الصورة في مكان له مظل، أبعد عنك، دع الحركة تتوقف. إذا كانت هناك أصوات دعها تهمس وتتحرك بعيداً
8. ما هو الآن تمثيلك العقلي الداخلي؟
9. ما هي التغييرات التي لاحظتها على مزاجك؟
10. كيف أثرك ذلك على وظائف الأعضاء الخاصة بك؟
11. ما هو أثر هذا المزاج حول كيف تحدثت عن تمثيل العقلي الداخلي (= سلوكك)؟

27. تمرين: أين تشعر أكثر أنك في البيت بناءً على خارطة العواطف الموجودة أدناه؟



10. أسئلة الحياة الثلاثة:-

28. تمرين: تطبيق حول أسئلة الحياة الثلاثة

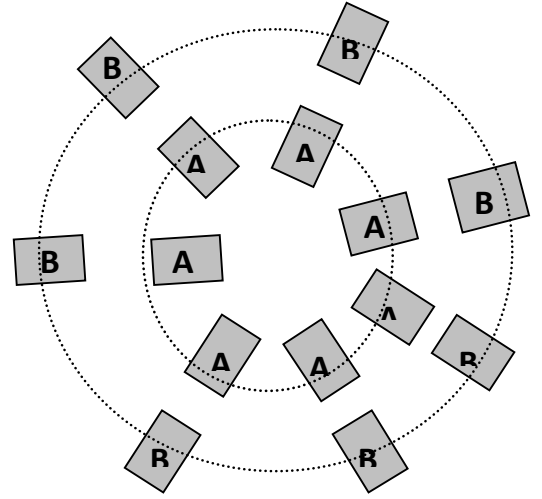
من خلال العمل في مجموعات ثنائية: A يتحدث عن ذكرى ناجحة ويحلل أسئلة الحياة الثلاثة، أما B يصغي ويقدم الدعم، ثم نعيد التمرين بالعكس

11. المستويات العصبية

29. تمرين: تمرين الدائرة

تجلس نصف المجموعة في الدائرة الخارجية والنصف الآخر يجلسون في الدائرة الداخلية، يجلس كل اثنين كل واحد مقابل الآخر وكلنا كمجموعة نكون دائرة كبيرة

كل شخص A يبدأ حيث يقرأ المقطع الكتابي 1 أدناه حول البيئة في المستويات العصبية، ويقوم A بكتابة ما يقوله B ، وبعد دقيقتين يتبادل A و B الأدوار



بعد ذلك ستتلقى التعليمات عن دوران الدائرة
قم باختيار جانب من جوانب حياتك تريد أن تدخل نوعاً من التحسن في هذا الجانب
الجانب الذي اخترته هو : -----

1. البيئة: الذي أقدره ومن الممكن أن يساعدني في تحسين هذا الجانب من حياتي

.....
.....

2. السلوك: الذي أحب أن أقوم بعمله ويساعدني في تحسين هذا الجانب من حياتي.

.....
.....

3 . المهارات: الذي أفخر بأنني قادر على عمله، وهو يساعدني في تحسين هذا الجانب من حياتي

.....

.....

4 . القيم والمعتقدات: الذي يقوييني ويدعمني في هذا الجانب من الحياة

.....

.....

5 . الهوية (الكيان): أنا فخور بنفسى للأسباب التالية:-

.....

.....

وكيف يمكن لهذا أن يساعدني في تحسين هذا الجانب من حياتي:

.....

6 . الرسالة: رسالتي وكيف يمكن لها أن تساعدني في هذا الجانب

.....

.....

30. تمرين: المشي عبر المستويات العصبية

أبدأ بالبيئة ومن ثم السلوك ولتكن هذه في قاع الهرم، ثم انتقل بخطواتك إلى الأعلى متجاً نحو الرسالة، ثم استدر بعد وصولك الرسالة وعد نزولاً من أعلى الهرم (الرسالة) إلى جهة السلوك مجيباً على الأسئلة.

الروحانية أو الرسالة : أعلى مستوى	
ما هو هدفي في هذه الحياة ؟ ما هو معنى وجودي ؟ ما هو أساس وجودي ؟ لأي غرض تعمل كل شيء ؟	استدر وأنظر من أعلى رسالتك الى هويتك . ما هي الرسالة الأكثر أهمية في حياتك ؟
سؤال: لماذا وجودك هنا؟ ما هي الهدف الأعلى والأسمى لك في الحياة؟ لماذا تفعل كل شيء في نهاية المطاف؟	سؤال: ما هي الرسالة الأهم لك في هذه الحياة؟

الهوية :	
الصورة الذهنية للشخص عن نفسه ، والنموذج الذي يسعى لتكوينه ، أو الرؤية الكلية لوجوده . أو هي مرآة النفس ، أو صورة النفس التي تراها . المشاعر الأساسية " أنا " هي محور تقدير الذات والعواطف والتفاني في الحياة . هل مطلوب منك دائما تلبية مطالب الآخرين أم أنك تطلب من الآخرين تنفيذ ما يجب تنفيذه ؟	المشاعر الأساسية " أنا " هي محور تقدير الذات والعواطف والتفاني في الحياة . من أنت إذا قمت بإنجاز هذه الرسالة ؟
سؤال: من أنا بالنسبة لنفسي ؟ ماذا أعني للآخرين ؟ وماذا يعني لي الآخرين؟	من أنا عندما أفعل الأشياء التي تحفزني رسالتي على عملها؟

القيم والاعتقادات :	
مجموعة من الافكار الصحيحة بالنسبة لك والمهمة	مجموعة من الافكار الصحيحة بالنسبة لك والمهمة
أسئلة: ما الذي تعتقد أنه مهم؟ ما الذي يحفزك لعمل شيء ما؟ ما هي أعظم قيمة بك؟	أي القناعات والقيم تتناسب مع رسالتك وهويتك ؟

المهارات والمعارف والكفاءات :	
أنماط السلوك المختلفة، المهارات العامة، هكذا - تقوم - بعمل - الأشياء، الاستراتيجيات، معارفك التي تعطيك اتجاهاً لسلوكك	أنماط السلوك المختلفة، المهارات العامة، هكذا - تقوم - بعمل - الأشياء، الاستراتيجيات، معارفك التي تعطيك اتجاهاً لسلوكك
أسئلة: كيف تقوم بعمل هذه الأشياء؟ ما هي مهاراتك التي تجعلك على عمل الذي تعمله؟	ما هي مهاراتك التي تلزم لعمل هذا؟

سلوك :	
أفعالك المحددة وردود فعلك داخل بيتك ، كل ما تقوله أو تفعله ؟	أفعالك المحددة وردود فعلك داخل بيتك .
أسئلة: ما الذي ترغب في فعله؟ (السلوك المحدد المرغوب)؟ ماذا تفعل بالضبط؟ سلوك محدد غير مرغوب	أي سلوك تود تطبيقه؟

البيئة :	
الامكانيات الخارجية أو القيود ؟ أين ؟ متى ؟ مع من ؟	أين ؟ متى ؟ مع من ؟
النهاية	البداية

31. تمرين: تغيير الهوية

الغرض من التمرين:

تنمية الاحترام والتقدير لذاتك وللآخرين، لتهديب وتلطيف شخصيتك، صدقك مع نفسك يقودك إلى التعاطف مع الآخرين. ولزيادة كمية التعاطف مع العالم ككل.

النتائج المتوقعة: الشعور الشخصي بالأمن والسلام

الحب هو تعبير عن الرغبة والاستعداد لخلق الفضاء اللازم والذي من خلاله يسمح للتغيير بأن يحصل

هاري بالمر (تمرين من افاتار)

التعليمات

هذا التمرين يمكن عمله في أي مكان يجتمع فيه الناس (أمثلة: المطارات، الأسواق، المتنزهات، شواطئ البحر). يمكن تطبيقه مع الغرباء الذين لا نعرفهم، بشكل مخفي، ويمكن تطبيقه عن مسافة بعيدة. حاول تطبيق الخطوات الخمس مع شخص واحد، كذلك يمكنك أن تنفذ التمرين مع شخص بينك وبينه نزاع أو تشعر تجاهه بنوع من الهيجان وعدم الارتياح.

تجلس المجموعة في دائرة وتتبع تعليمات المدرب، يمكنك كذلك عمل التمرين مع ذاتك وذلك في أي وقت تفكر فيه يمكن عمله وتطبيقه. يمكنك عمل التمرين في مجموعات زوجية، حيث يقرأ A النص أما B يفكر في الشخص الذي يتبع تعليمات A حسب خطوات التمرين

الخطوة 1 : مع إعطاء الانتباه للشخص/ ردد لنفسك " هو مثلي، هذا الشخص يبحث عن بعض جوانب السعادة لحياته"

الخطوة 2 : مع إعطاء الانتباه للشخص/ ردد لنفسك " هو مثلي، هذا الشخص يحاول أن يتجنب المعاناة في حياته"

الخطوة 3 : مع إعطاء الانتباه للشخص/ ردد لنفسك " هو مثلي، هذا الشخص يعرف الحزن، والوحدة واليأس"

الخطوة 4 : مع إعطاء الانتباه للشخص/ ردد لنفسك " هو مثلي، هذا الشخص يبحث عن تحقيق احتياجاته"

الخطوة 5 : مع إعطاء الانتباه للشخص/ ردد لنفسك " هو مثلي، هذا الشخص يتعلم عن الحياة"

شيء مختلف

1. يمكن عمله من قبل زوجان، أعضاء العائلة من أجل زيادة فهم كل طرف للآخر

2. يمكن عمله مع الأعداء القدامى ومع وجود ذكريات التخاصم في الذهن

3. يمكن عمله مع أنماط وأشكال أخرى في الحياة

عندما يتم عمله في مجموعات ثنائية: A و B يتبادلان الخبرة

عرض بعض التجارب والخبرات مع المجموعة الكلية

هاري بالمر : الحب هو أداة قيمة



12. عملية التعلم – أربعة خطوات

32. تمرين: " لا يوجد فشل، هناك تغذية راجعة"

التعلم من خلال عملية الأربع خطوات لتطبيق هذا الافتراض، تخيل أنك وفي الحقيقة لا تعمل أي خطأ، لأن كل شيء هو عبارة عن عملية تعلم، ألا ترى الآن كيف أن هذا يعطي إضاءة على بعض الأوقات في الماضي عندما شعرت أنك عملت أخطاء، وكذلك لحظات من المستقبل عندما ترغب بتجربة شيء جديد؟ وببساطة تعرف أنك لن تفشل، هذا سوف يعطيك الشجاعة كي تحاول القيام بشيء مغامر وكي تسيطر على معتقداتك المعيقة. إضافة إلى ذلك، سوف تحكم على جهود الآخرين بطريقة أكثر خفة بدلاً من النقد الذي يدين جهود الآخرين ولا يقدرها.

1. صف حدث معين رأيت أنه كان نوع من الفشل

2. ماذا تعلمت من هذه الحادثة؟

3. وماذا أيضاً؟

4. في أي مرحلة أنت الآن من مراحل (عملية التعلم – أربعة خطوات) فيما يتعلق بالسلوك والذي من شأنه أن يكون ناجحاً في مثل هذه الحادثة (الموقف)؟ المرحلة 1 / 2 / 3 / 4

5. فكر الآن في موقف مستقبلي من الممكن أن تطبق به الدروس المستفادة.

إذا كان الذي قمت به لم يحقق النتائج المرجوة، عليك أن تفعل شيئاً مختلفاً

وبكلام آخر

إذا أنت دائماً تقوم بعمل الذي تعودت عليه، إذن فأنتك سوف تحصل على ما تعودت أن تحصل عليه

هل تشعر أنك تمشي ضد حائط ما عندما تقوم بعمل نفس الأشياء وب نفس الطريقة وتكرر ذلك مراراً؟ في بعض الأحيان تكون منخرطاً في موقف ما ولا ترى بعض العادات غير المجدية التي مارستها. أو أنك لا ترى بعض السلوك القديم والذي يقود لنفس النتائج غير المجدية وغير الناجحة. إنك عالق هناك لأنك تكرر نفس السلوك أو أنك تستجيب فقط لمشاعرك وعواطفك.

في أي المواقف كان سلوكك غير فعال ولا يحقق النتائج المرجوة؟ هل تغيير السلوك الخاص بك شيء مرحب به؟

مثال: أنت تقاوم كل تغيير يحدث في بيئة عملك، وأنت تريد أن تستمتع بوظيفتك، يمكنك أن تجد وظيفة أخرى، أو تتعامل مع مواقف التغيير بنوع من الفكاهة، أو أن تفكر بأن الناس الذين يريدون إحداث التغيير لديهم نية ايجابية ذات علاقة بخطتهم في التغيير.

6. اوصف تغيير محتمل في سلوكك، بحيث يكون جديد لديك؟

نمذجة (Modeling) السلوك الناجح تقود إلى التميز

البرمجة اللغوية العصبية في السابق تم تطويرها من قبل ريتشارد باندلر، وكذلك جون جرايندر، حيث أنهما استخدموا بعض الأشخاص على سبيل القدوة، البرمجة اللغوية العصبية تفترض أنه إذا استطاع شخص ما عمل شيئاً ما بطريقة جيدة للغاية، فإنه قد وصل إلى مستوى من الكفاءة اللاواعية، في كثير من الأحيان لا يستطيع الشخص تفسير وشرح كيف يعمل الشيء الذي يقوم بعمله.

يمكن أن تتعلم من شخص معين تعرفه عن طريق ملاحظة ما يقوم بعمله وكيف يعمل، وينطوي على هذا أي شيء يقوم بعمله هذا الشخص، حيث يصبح هناك طريقة في العمل وطريقة في التصرف وكل هذا بمعزل عن معتقداته وقيمه.

7. فكر بشخص ما ممن هو حولك، وترغب أن تتعلم منه سلوك وتصرف معين

8. ما هو السلوك الذي ترغب بتعلمه؟

9. كيف تريد أن تصل إلى ذلك؟

33. كيف تقوم بعمل استراتيجيات ديزني؟

استراتيجية ديزني تم تطبيقها من قبل روبرت ديلتز بالاعتماد على الاستراتيجية المتبعة من قبل والت ديزني.

1. خذ ثلاثة أماكن بحيث يمثل كل مكان واحدة من الحالات / المواقع (الشخص الحالم، الشخص المنفذ، الناقد أو المدرب)، يمكن أن تأخذ على سبيل المثال ثلاثة كراسي. والت ديزني تعمل في ثلاثة غرف مختلفة
2. افقر إلى مكان الشخص الحالم. اسمح لنفسك أن تحلم بحلم جديد، ان تسرح من أجل أن يكون هناك أفكار، قم بتشكيل صور لنفسك، حافظ على عينيك ورأسك مرفوعين للأعلى (البناء البصري)
3. الآن انتقل إلى مكان الشخص المنفذ، يسمى هذا الشخص الواقعي، قم بترجمة أفكارك إلى خطط ملموسة من أجل أن يكون هناك تطبيق فعال لتلك الخطط. ركز هنا على مشاعرك، حافظ على عينيك ورأسك للأسفل نحو جهة اليمين (الحسي)
4. الآن انتقل إلى مكان الناقد / المدرب. قم بعملية النقد وإعطاء التغذية الراجعة على الخطط، حاول أن تنظر إلى المشاكل المحتملة، تكلم مع نفسك أو في داخل نفسك، أعطي نفسك النصيحة من أجل أن تحسن خططك، حافظ على رأسك وعينيك مائلين نحو الأسف جهة اليسار (سمعي رقمي)
5. صياغة هدف، بحيث أن السلوك الذي أرغب في أن اكتسبه يكون في متناول اليد
6. انتقل إلى مكان الشخص الحالم: كيف أرغب بأن أبدو إذا عملت الذي أود أن أعمله؟
7. انتقل الآن إلى منطقة الشخص المنفذ / الواقعي، أنظر إلى وضع ملموس والذي من خلاله أريد أن استخدم مهاراتي الجديدة المكتسبة. قم باستحضار الصورة الآن امامك على الأرض، عيش الموقف، اعمل الربط وعيش الممارسة والاحساس
8. انتقل الآن إلى منطقة الناقد / المدرب، ما هي النصيحة التي ترغب بأن تعطيها لنفسك؟ ما هي المعايير التي يجب ان تتحقق في المهارة الجديدة المكتسبة؟



13. السبب والنتيجة

34. تمرين: فحص السبب والنتيجة

هل أنت تقف أكثر على جانب السبب أو على جانب النتيجة؟

العلامة	اربط كل سؤال مع الجواب الذي يتناسب معك بشكل أفضل	جوانب التواصل
1A 1B	A. بشكل عام انا أركز على الاقتراب B. أنا في الغالب أريد تجنب المشاكل	1. ما الذي تركز عليه؟
2A 2B	A. أولاً أركز في حل المشكلة B. أولاً أفكر في سبب المشكلة	2. ما الذي تفكر به؟
3A 3B	A. إذا أحسست أن الآخر هو ضدي، وأنا أعتقد " أنهم، وأنت ، وكل شخص يأخذ باله من نفسه ويفكر بها" B. أنا أفكر "فينا نحن كمجموعة"	3. ضد أو معاً؟
4A 4B	A. هناك حديث مع الآخرين، وإلقاء اللوم عليهم، والآخرين لا حاجة لنا بوجودهم هناك. B. هناك حديث مع الآخرين، وجرأة في مواجهة بعضنا البعض مع المحافظة على (الاحترام)	4. التعامل مع بعضنا البعض؟
5A 5B	A. الآخرون في الغالب سوف يساعدوني B. أشعر كما أن الآخرون غالباً يريدون مهاجمتي	5. مساعدة او مهاجمة؟
6A 6B	A. الناس قابلة للتبديل " تحصل على آخر" B. لكل شخص مساهمة فريدة خاصة به	6. مفهوم الإنسانية؟
7A 7B	A. الناس سوف يفتقدوني ويتذكروني. B. لا أحد سوف يفتقدني	7. فقدان؟
8A 8B	A. إنه جميل عندما يضيف الآخرون على ما ساهمت به B. كل واحد لديه بعض النقد الموجه لي	8. الإضافة أو الانتقاد؟
9A 9B	A. أنا فقط لا أملك أي قيمة مساهمة للمجتمع B. انا اساهم في المجتمع من خلال تقوية التعاون	9. المساهمة؟
10A 10B	A. النكتة تخرج كنوع من التحدي من أجل الرغبة في التغيير. B. في الغالب يتم عمل الفكاهة النكتة على حساب الآخرين	10. الفكاهة؟
11A 11B	A. أريد أن احصل على أكبر قدر ممكن، وإلا فإنني سوف أعاني من الحاجة والعوز، سوف آخذ كل ما تقع عليه يدي، فالآخرون يفعلون نفس الشيء، أليس كذلك؟ B. أنا لا أحسد الآخرين على شيء، فكلما أعطي أكثر، كلما أصبح سعيداً أكثر.	11. الأخذ والاستحواذ أو المقاسمة؟
12A 12B	A. أنا أريد ان أنطور، وذو حكمة وان أستطيع فهم الآخرين بطريقة أفضل B. أنا كما أنا ولا أستطيع ان افهم لماذا الآخون لا يفهمون ذلك	12. التغيير أو تبقى كما أنت؟
13A 13B	A. هناك قانون الغابة B. هناك دانما حل والذي من خلاله يكون كل شخص راضي ومسرور.	13. الصراع
14A 14B	A. هناك مكان للألم في حياتي B. عندما أشعر بالألم أعتقد أن هذا ليس من العدل	14. الألم
15A 15B	A. أنا أحس بأجواء باردة حولي B. أنا أخلق جو من السعادة فيما حولي	15. الأجواء العامة
16A 16B	A. أنا أرغب بخلق السعادة واحترام آراء الآخرين B. إذا كنت أنا على حق، فأنا أريد من الآخرين أن يعترفوا بذلك	16. أن اكون على حق
17A 17B	A. أنا أعطي الاهتمام لعلاقتي في بيئة العمل B. أتمنى لو أن الآخرين يتركونني وحيداً في مكان العمل	17. العلاقات أو الهدوء والابتعاد
18A 18B	A. أنا خصوصاً أحس بثقل أعباء العمل B. أنا خصوصاً أبحث عن التحديات في عملي	18. ضغط العمل أو التحدي
19A 19B	A. النقد ضروري من أجل أن أبقى حازماً B. يجب أن تقول الحقيقة، تقول الحقيقة كما هي بعيداً عن كل الإعتبارات	19. التغذية الراجعة
20A 20B	A. لا يوجد هناك فشل ولكن هناك تغذية راجعة B. يجب أن تدفع ثمن أخطائك	20. التغذية الراجعة أو الفشل
21A 21B	A. أنا أقول (لا) ، ما لم B. أنا أقول نعم (إذا) أنا أقدر	21. ما لم
22A 22B	A. إذا كان هناك شيئاً أكرهه، فهو التغيير B. أنا أقدر التغيير، والاختلاف هو موضوع ترحيب	22. التغيير
23A 23B	A. أنا في الغالب أرى الإمكانيات ويكون لدي مقترح B. أنا في الغالب أرى المشاكل ويكون لدي مقترح.	23. الإمكانيات أو المشاكل

24. التعميم	A. السياسيون ورجال الأعمال ليسوا جيّدون	24A
	B. هذا الشخص لم يفعل جيداً هذه المرة، ولكن في المرة القادمة سوف يفعل أفضل.	24B
25. الثقافات	A. الثقافات الأخرى تشكل تهديداً لنا، قيمنا مهددة بالإقراض	25A
	B. نستطيع أن نتعلم الكثير من حضارات الآخرين، هذه الحضارات ستغنينا بالمعرفة	25B
		Total

أنظر إلى الصفحة أدناه من أجل عملية حساب النتيجة.

احتساب نتائج امتحان السبب والنتيجة

لكل سؤال ضع دائرة حول الجواب الأنسب لك، ثم ألق نظرة على الجدول أدناه وضع علامتك، أعط نفسك 2 نقطة على كل إجابة اجبتها وموجودة في الجدول أدناه، أما إذا اخترت إجابة لم تكن موجودة في الجدول أعط نفسك على تلك الإجابة 1 نقطة فقط

	1A	11B	21B
	2A	12A	22B
	3B	13B	23A
	4B	14A	24B
	5A	15B	25B
	6B	16A	
	7A	17A	
	8A	18B	
	9B	19A	
	10A	20A	
scores			

14. الإرساء (Anchoring) للطلبة في المستوى المتقدم

35. تمرين : الإرساء

توفير مورد من الماضي ليكون متاح للحاضر

الخطوة 1

أكتب التحديات الشخصية الخاصة بك / المواقف الإشكالية

تحدياتي الشخصية		
مواقف فيها تحدي على سبيل المثال:	مثال خاص بي حول حالة عاطفية غير مرغوب فيها في الماضي أو المستقبل UPS	الحالة العاطفية المستقبلية والمرغوب بالوصول إليها DFS
لقاء مع شخص يخيفك		
المشاركة في منافسة		
أن أقول إلى اللقاء لشخص ما		
صراع تتحمله أو تقوم بحله		
تعيش مناسبة ذات طابع عاطفي (زواج أو جنازة)		
اجتماع هام سوف تحضره		
تقديم شكوى		
تقديم طلب أو تقييم		
التفاوض على أفضل صفقة		
لحظات تحس بها أنك تحت ضغط		
تقديم عرض		
الخضوع لإجراء طبي		

التقاط لحظات ايجابية		الحالة العاطفية المرغوبة
تصنيفات الإرساء	تجربة الإرساء (حدث ملموس يصاحبه حالة عاطفية مرغوبة)	
بصري (صور):	(مثال: أزهار النرجس البري في الحديقة)	مثال: الإعجاب
سمعي (أصوات):	(مثال: لحن وموسيقى برنامجك التلفزيوني المفضل، أو ملحنك)	
حاسة الشم (الروائح):	(مثال: عطر ما بعد الحلاقة الخاص بزوجي، الخبز الطازج الساخن)	
التذوق (النكهات):	(مثال: تذوق الفراولة، أو قطعة صغيرة من جبنه الماعز الخفيفة)	
حركي (اللمس والحركة):	(مثال : الشعور بالقبلة، الشعور بالهواء النقي على الوجه)	

15. سلسلة المراسي

36. تمرين : سلسلة المراسي

1. استحضّر الألفة
2. أخبر الشخص الذي تتعامل معه حول ما سوف تقوم به: " في خلال لحظات، سوف أقوم بعملية إسمها سلسلة المراسي (أشرحها)، وهذا سوف يحتاج بأن أقوم بلمس مفاصلك. هل أنت موافق؟"
3. قم بتحديد الحالات الحالية غير المروغوبة UPS (مثال : المماثلة)، ثم قرر حول استخدام مصدر ايجابي وكذلك الحالة المرغوبة في المستقبل DFS (مثال التحفيز)
4. قم بتصميم أول حالة متوسطة IS1 : ما هي الحالة التي تنقلني بعيداً عن UPS؟
5. قرر ما هي الحالات المتوسطة الأخرى IS2, IS3 والتي تحتاجها من أجل الوصول إلى نهاية الحالة
6. إنها السلسلة الخاصة بك، ويمكنك أن تقرر فيما إذا واحدة أو اثنتان أو ثلاثة من الحالات المتوسطة IS هي مفيدة (مثال: أنت مماثل، ما الذي سوف يأخذك بعيداً عن هذه الحالة؟)
7. أدخل إلى كل حالة واعمل الارساء بشكل منفصل، إبدأ بالحالة الحالية حتى تصل إلى النهاية. قد تحتاج إلى تجميع كل الحالات حتى تصل كثافة أعلى، تأكد أن الشخص الذي تعمل معه قد خرج من الحالة السابقة قبل أن يكون هناك إرساء للحالة التالية. قم بعمل كسر للحالة بين الحالات المختلفة وخاصة بين أول وآخر حالتين



9. قم بفحص كل حالة، تأكد أنك ذهب إلى كل واحدة
10. قم بعمل سلسلة بين الحالات، ابدأ ب #1 ، وعندما تصل #1 إلى أوجها، أضف #2 ومن ثم حرر الرقم #1 ، وعندما تصل #2 إلى ذروتها، أضف #3، ثم حرر الرقم #2 ، أضف الرقم #4 وهكذا. (لا يوجد هنا انهيار، لأن ذورة حالتين لا يمكن أن يتم في نفس الوقت)
11. فحص: أطلق مرساة الحالة الحالية، يجب أن تصل إلى الحالة الأخيرة
12. اسأل الشخص الذي تتعامل معه، " كيف تشعر الآن حيا....." مثال، كيف تشعر الآن فيما يخص المماثلة؟
13. استباق المستقبل: " هل بإمكانك التفكير في زمن المستقبل، والذي إذا كان قد حدث في الماضي، سوف يكون (مثال: ماظلت) أخبرني ماذا حدث بدل من ذلك"

ورقة عمل لتطبيق سلسلة المراسي

الحالة الحالية الآن (وغير المرغوب فيها)

.....
.....

الوضع العاطفي المتوسط 1 (متطلب)

.....
.....

الوضع العاطفي المتوسط 2 (متطلب)

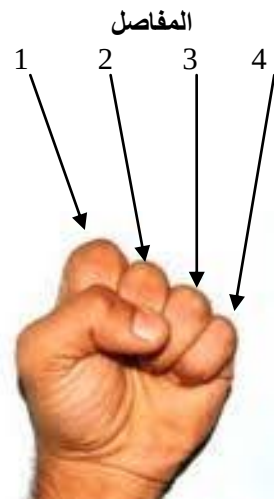
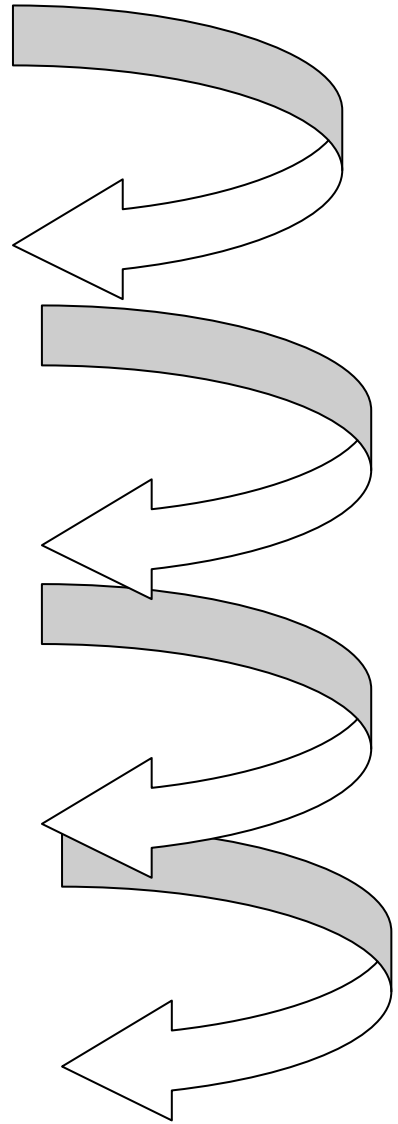
.....
.....

الوضع العاطفي المتوسط 3 (متطلب)

.....
.....

البحث عن الوضع العاطفي في المرحلة النهائية

.....
.....



16. الأنماط المصغرة

37. تمرين الأنماط المصغرة

1. تخيل عملية تمثيل عقلي داخلي للحظة ما كنت بها سعيداً، قم بتعبئة القائمة في العمود المرقم بالرقم 1

لحظة غير سعيدة	لحظة سعيدة 1	هل هناك صورة؟ V بصري
		مرتبطة / غير مرتبطة
		لها إطار أو من غير إطار
		أبيض وأسود أو ملون
		مشرقة أو خافتة
		حجم الصورة
		قريبة أو بعيدة
		الموقع
		متحركة أو ثابتة
		في حال كونها فيلم (سريع، عادي، بطيء)
		هناك تركيز عليها أو عدم تركيز
		ترى من تحت، أو من فوق، أو من اليسار أو من اليمين
		لها أبعاد ثلاثية أم مسطحة؟
		هل هناك صورة؟ A سمعي
		عالي أم خفيف
		إيقاع
		التركيز على كلمات معينة
		سريع أم بطيء
		توقف
		ارتفاع أو انخفاض
		جرس
		الموقع
		الاتجاه
		المدة
		داخلي أو خارجي
		لفظي أو نغمي
		Stereo or Mono ستيريو أو مونو
		قريب أو بعيد
		وضوح
		هل هناك إحساس؟ K حسي
		درجة الحرارة: ساخنة أو باردة
		الملمس: ناعمة أو خشنة
		اهتزاز
		الضغط
		حركة
		المدة
		كثافة، قوية أو ضعيفة
		الحجم
		الشكل
		الوزن: الثقيلة أو الخفيفة
		داخلية أو خارجية
		ثابتة أو متقطعة
		الموقع
		مساحة واسعة أو مساحة صغيرة

1. تخيل عملية تمثيل عقلي داخلي للحظة ما كنت تقوم بعمل شيء ما لم يجعلك سعيداً، قم بتعبئة القائمة في العمود المرقم بالرقم 2

38. تمرين: الأنماط المصغرة تتغير في صورة

ما هي الأنماط المصغرة المرئية التي تغير في هاتين الصورتين؟
ماذا حصل للعواطف؟



تغيير الحجم، الوضوح والتباين



الصورة رقم 2

الصورة رقم 1

39. قم بتمييز الأنماط المصغرة في هذا الشعر.

خيوط غير مرئية
صلني
مع أختي.
نظرة، عناق، قبلة،
ولكن أيضا دفعة، صفة ...
ما لدي مع أختي
هو خاص جدا.
وهناك نوع من اللغة السرية،
غير مفهومة إلى الطرف
الأخر.

*The invisible threads
connect me
with my sister.
A look, a caress, a kiss,
but also a push, a slap ...
What I have with my sister
is very special.
A kind of secret language,
incomprehensible to another.*

Mieke van Hooft, in: I know I'm cute!, Holland, 2008

طريقة الحفيف في البرمجة اللغوية العصبية

1. قم باستحضار حالة / سلوك – الحالة القديمة، استحضار الصورة التي تمثل العادة أو الموقف الذي يرغب الشخص الذي يقابلك بتغييره
2. استحضار الحالة المرغوبة – الحالة الجديدة – استحضار صورة لنوع الشخصية التي يرغب هذا الشخص بالتحول لها
3. قم بعمل الموائمة للنماذج المصغرة للحالة الجديدة (مثال، اللمان ، الحجم، المسافة) وذلك لأكثر صورة حسية ايجابية او حقيقية
4. استحضار الآن الحالة القديمة، واطلب من الشخص أن يدخل إلى الصورة، ويرتبط بها بشكل كامل
5. الآن قلص الحالة الجديدة، لتكون أصغر وقاتمة
6. وبشكل متزامن، لتكن لديك الصورة القديمة، تتقلص وتنحصر لمسافة ابعده وبينما الحالة الجديدة تتسع وتكبر وتشرق بصورة واضحة (هذا يمكن ان يحدث عن طريق صوت منخفض او عالي من التعبير – هذا ليس ضروري – زد السرعة)
7. قم بتكرار الخطوة رقم 6 لمدة خمس مرات – استمتع بالنتائج

ليكن في معلومنا

عمل تمرين الحفيف يجب أن تكون مرتبط بالحالة القديمة (الحالة الحالية)
يجب أن يكون لديك حسية مفصلة – وتمثيل محدد في الحالة الجديدة (المخرج)
إذا كنت مرتبط بالصورة الأخيرة. فإنها تمثل المخرج
إذا كنت منفصل عن الصورة الأخيرة، فإنها تمثل الهدف (هذا هو الشيء المفضل من أجل خلق مستقبل مقنع)
تأكد ان يكون هناك حالة الفاصل بين كل نموذج حفيف من أجل منع تداخل الحالات
أغلق عينيك خلال التطبيق ثم افتحها واغلقها خلال الحفيف

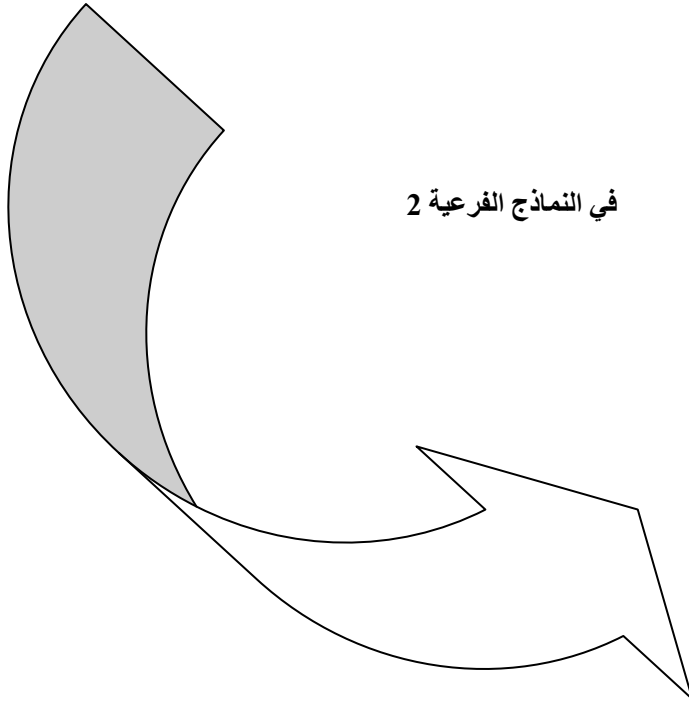
40. تغيير المعتقدات باستخدام نموذج الحفيف

قم بالعمل على معتقدات عن ذاتك و عن الصفات الخاصة بك

1. الهوية: " أنا مقتنع بأنني لا " أو
 2. (أنا) امكانياتي: " أنا مقتنع بأنني أستطيع (لا أستطيع) "
- حدد المعتقدات بشكل جيد ثم افحص البيئة (من المستحسن تغيير ذلك؟)

القسم الأول

- الخطوة 1. " فكر بمعتقد تمتلكه أنت. إذا فكرت في هذا المعتقد، هل لديك صورة له؟ أين موجودة هذه الصورة؟" (من ناحية المبدأ، الشخص المساعد يطرح أسئلة عن الموقع).
- الخطوة 2. فكر في معتقد كنت تمتلكه ولكن الآن لم تعد تمتلكه . هل تملك صورة له؟ أوجد النماذج المصغرة. فكر في البداية في موقع الصورة! اكتب النماذج المصغرة على ورقة.
- (قم بالعمل في هذه الحالة على شيء غير مهم. على سبيل المثال : " كان عمرك 13 سنة، وانت تعتقد أنك الآن ليس عمرك 13 سنة. لا تستطيع أن تعود إلى هذه الحالة. ابقى على قدر الإمكان بجانب الحقائق الموضوعية)



'المتحف'

في النماذج الفرعية 2

الخطوة رقم 2
المعتقد الذي كنت تمتلكه والآن لم يعد
ينطبق عليك

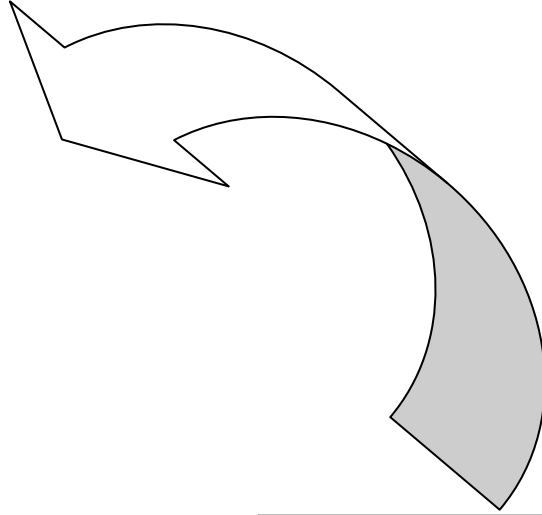
الخطوة رقم 3. " عد لمحتوى الخطوة رقم 1 (المعتقد الذي لا تحتاجه بعد الآن وقم بتطبيق النماذج الفرعية لهذا المعتقد في الخطوة 2 والذي لم يعد ينطبق عليك. (الصورة لهذا المعتقد الذي ترغب في تغييره لها نفس النماذج الفرعية فيما يخص المعتقد الذي امتلكته في الماضي. الشخص المساعد والذي يصاحبك في هذه العملية يذكر النماذج الفرعية الملانمة).

الجزء الثاني

الخطوة 4

" فكر في معتقد أنك متأكد بشكل مطلق منه وأنه صحيح بالنسبة لك. أوجد النماذج المصغرة للصورة. أولاً مكان الصورة. (الشخص المساعد يكتبها على الورقة). بالنسبة لهذا الجزء، تحدث عن تجربة كونية مثل أنا حي!

الخطوة رقم 4
المعتقد الصحيح بشكل مطلق



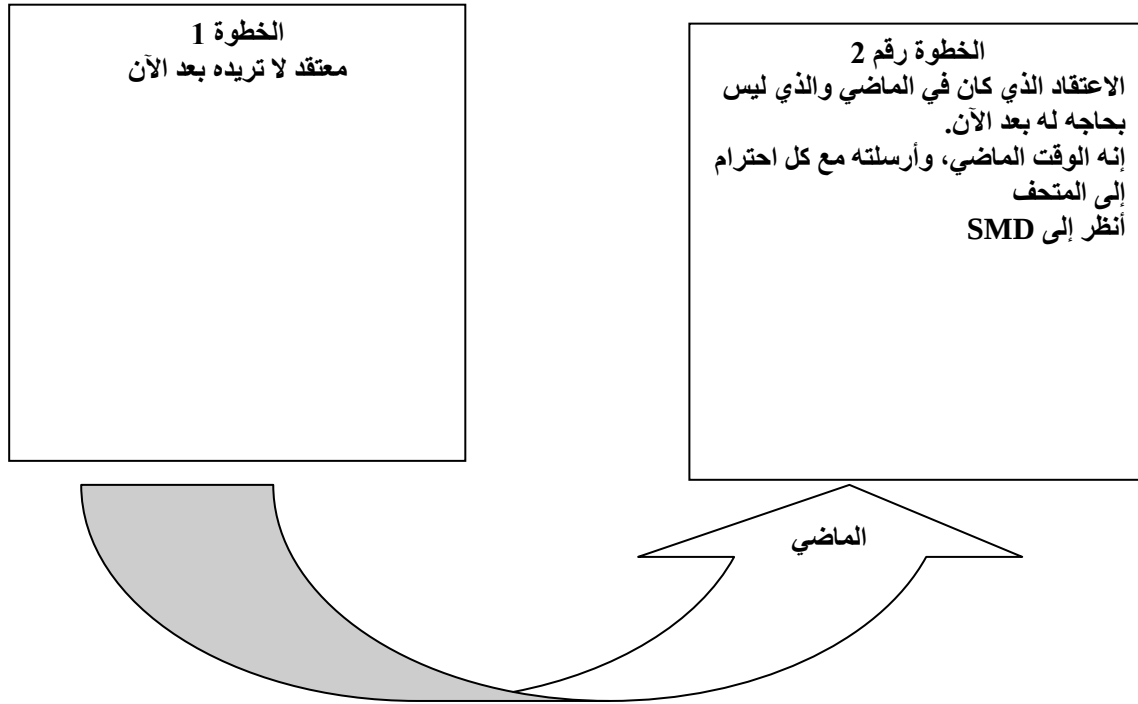
الخطوة رقم 5

المعتقد الذي ترغب أن تمتلكه بالحقيقة

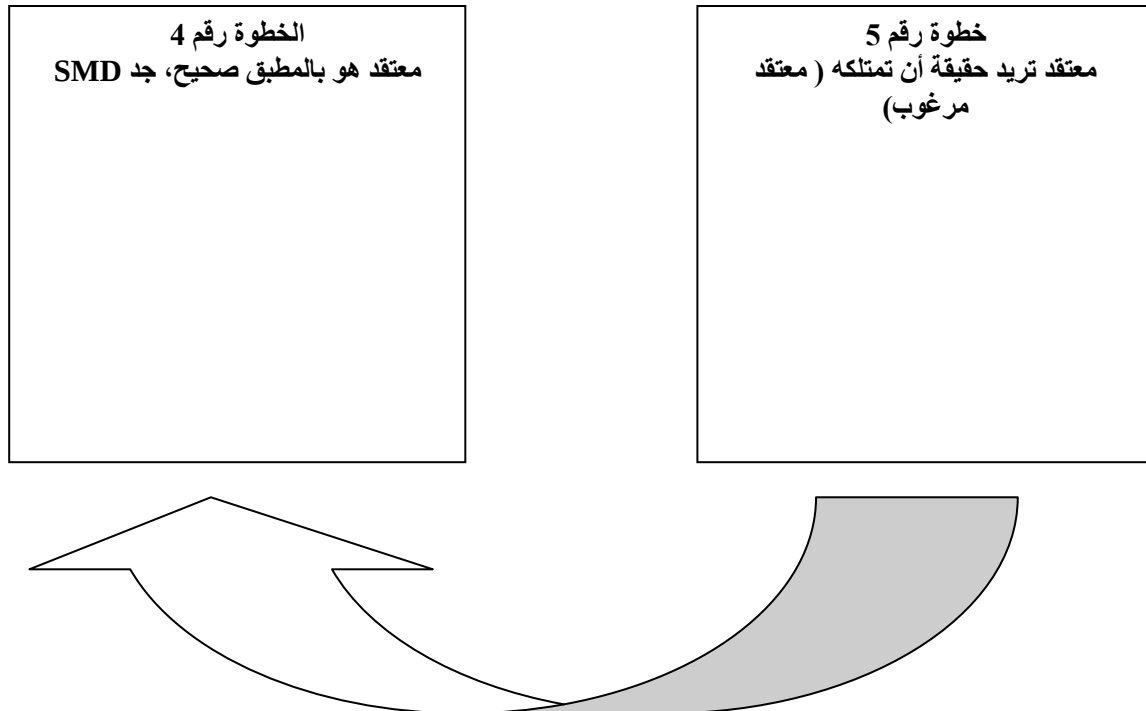
الخطوة رقم 5: " فكر في معتقد ترغب بأن تمتلكه. هل لديك صورة له؟ (في غالب الأحيان يكون هذا عكس ما ترغب في تغييره، البينة هي شيء مهم جداً: إنه من الجدي لي أن أمتلك هذا المعتقد! يجب أن يكون واقعي (محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، واقعي، محدد بزمن). وغير ذلك فإن المعتقد لا يبقى معك.

الخطوة رقم 6. " عد إلى المحتوى في النقطة 5 أضف النماذج الفرعية في الخطوة 4 إلى هذا المعتقد الجديد " (المساعد في هذه العملية يذكر هذه النماذج الفرعية بحيث يسهل عليه ذلك العمل). هذه نهاية التخييل

الخطوة رقم 7. النهاية:- " أعطي اسباب حول (لماذا هذا المعتقد صحيح بالنسبة لي!!)؟
الخطوة رقم 8: فحص: " فكر للحظة واحدة في المستقبل الذي سوف تفحص فيه هذه المعتقدات"



الخطوة 3 الصورة رقم 1 تأخذ نفس النماذج الفرعية للصورة 2



خطوة رقم 6
الصورة رقم 5 لها نفس النماذج الفرعية للصورة 4

الجزء الخامس

17. القيم

41. تمرين : إبحث عن قيمك

من خلال العمل في مجموعات ثنائية: العامل والموجه، لمدة 15 دقيقة في كل اتجاه

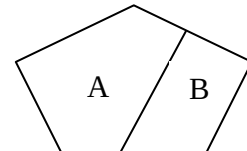
1. قم باختيار سياق والذي من خلاله ترغب أن تصبح واعيا لقيمك، على سبيل المثال، العائلة، الجيران، العمل، النادي، الوظيفة، المشاركة السياسية.
2. قم بكتابة ذلك السياق هنا :
3. ما هو الشيء المهم لك في هذا السياق؟ قم بكتابة كل واحدة من هذه القيم على بطاقة منفصلة.
4. رتب البطاقات حسب الأهمية، قم بعمل سلسلة هرمية
أ. الشخص العامل يحدد ويرتب حسب الأهمية بالنسبة له
ب. الموجه يسأل العامل " تخيل أنك تمتلك القيمة 1 ولا تمتلك القيمة 2. أو: كيف ستكون حياتك عندما تمتلك القيمة 1 وليس القيمة 2؟ هل ستختار القيمة 1 أم تفضل القيمة 2؟
ت. قم بتكرار التمرين فيما يخص القيم 1 و 3، وكذلك 1 و 4 وهكذا
ث. قم بفحص القيم التي تم اختيارها مقارنة مع القيم المتبقية
ج. هل وجدت القيمة والتي ترغب أن تضعها في المرتبة الأولى؟ إذن يمكنك أن تقول "نعم" والآن ما هي القيمة التالية؟ (مثال: قيمة 2 ولكن ليس قيمة 3، قيمة 3 وليس قيمة 2؟)
ح. قم بعمل التمرين حتى تكتمل السلسلة الهرمية (الأكثر أهمية هي اول 4 أو 5 قيم)

42. تمرين: لتصبح أكثر وعيا فيما يخص قيمك

من خلال العمل في مجموعات ثنائية ولمدة 15 دقيقة لكل شخص

1. قم بطرح أسئلة محددة فيما يخص كل قيمة. إفحص جيداً : الأشخاص غير اللفظيين يتواصلون أكثر مما لا يقوله بالكلمات
أ. ماذا تعني هذه القيمة لك؟
ب. ما الذي يجعل هذه القيمة مهمة لك؟
ت. ماذا أيضاً؟
ث. ماذا أيضاً؟
ج. لاحظ الكلمات التي تشير إلى الوصول، التجنب، الإنكار!
2. ما هو التمثيل العقلي الداخلي والذي قمت به فيما يخص هذه القيمة؟ تسائل عن النماذج المصغرة.
3. بالنسبة لك ما هو عكس هذه القيمة؟ (على سبيل المثال، عكس الحب هو الكراهية، ولكن أيضاً الشعور بالوحدة)
أ. أين ومتى كانت المرة الأولى التي عشت فيها عكس هذه القيمة؟ (لربما أن هناك مشاعر سلبية مرتبطة بعكس تلك القيمة)
4. اكتشف كيف تم توجيه القيمة. إسأل : ما هي النسبة المئوية التي تقيس الاقتراب أو الابتعاد (كم هي العواطف العالقة والتي تفق خلف توجه هذه القيمة؟)
5. يمكن تمثيل ذلك بعدة طرق

- أ. النسب (20/80 – 60/40 ، الخ)
- ب. أحرف كبيرة واحرف صغيرة Av/ap - Ap/av
- ت. AP تقارب، AV تجنب
- ث. بطريقة خاصة



43. تمرين: القيم التي تمتلكها عندما تكون متحفزاً

عد إلى لحظة ما والتي كنت متحفزاً فيها، أدخل تلك اللحظة لتعيش بها، أنظر إلى ما رأيت، واسمع الذي استمعت إليه، واشعر بالذي أحسسته. ما الذي جعلك متحفزاً؟ تذكر هذه اللحظة يجلب قيم لمواقف أخرى وتحفز نفسك في مواقف أخرى. قم بوصف هذه اللحظات من خلال كتابتها على دفتر ملاحظاتك، مستخدماً النماذج المصغرة.

18. الأجزاء

44. تمرين الدمج البصري، حل النزاع الداخلي، خلفية حول التمرين

- 1- بطريقة واضحة حدد وافصل الأجزاء. ستبدو أن بينها مطالب متضاربة. على سبيل المثال جزء يريد الحرية والترفيه والآخر يريد الأمن والثبات في الدخل. أو أحدهم حريص جداً فيما يخص المال، بينما الآخر باهظ، أحدهم قد يكون مرتبط مع أشخاص ممتعون. كل جزء سوف يقوم بعمل حكم سلبي عن الآخر. بعض الأجزاء بنيت على قيم أبوية، وهذا ممكن أن تكون موجودة بصعوبة مع الأجزاء التي بنيت على حياتك الخاص. كل الأجزاء لديها شيء قيم لتقدمه.
- 2- أحصل على تمثيل واضح لكل جزء، إذا كان هناك جزئين، كل جزء يذهب إلى يد، يمكن أن تجلسهما بجانبك على الكرسي. أحصل على تصور كامل، وتمثيل سمعي عن كل جزء، كيف تبدوا هذه الأجزاء؟ كيف تشعر هذه الأجزاء؟ كيف تبدو؟ هل هناك كلمات أو عبارات وجمل يمكن أن تصفها؟ هل هذه الأجزاء استطلعت برنامجك وإطارك الزمني، الحاضر، المستقبل، من أجل أن تقدم نفسها فيما يخص التاريخ الشخصي والاتجاه.
- 3- اوجد النية لكل جزء، قدر أن لكل جزء نية ايجابية، انتقل إلى أعلى مستوى تريده للأجزاء من أجل الإجماع على مخرج مشترك. كلا الجزئان سوف يجمعان على استمرار رفاهيتك، وكلاهما سوف يتفاهمان على أن يصلا إلى اتفاق. إبدأ بالتفاوض، كما لو أنك تتعامل مع اناس حقيقيون. إذا كانت الأجزاء على خلاف صعب، سيكون الاتفاق الوحيد هو استمرار حياة الشخص.
- 4- فافوض: ما هي الموارد التي يمتلكها كل جزء وتساعد الآخر من أجل تحقيق اهتماماته؟ ما هو التبادل الذي يمكن عمله؟ كيف لهما أن يتعاوننا؟ ماذا يريد كل جزء من الآخر كي يكون هناك رضا؟ سوف يكون واضحاً أن نزاعهما حقيقة سوف يمنعهما من تحقيق نواياهم. اوصل إلى اتفاق بحيث ان كل جزء يعطي إشارة عندما يكون بحاجة إلى شيء ما، مثل متسع إضافي من الوقت، يسمح له، انتباه او تقدير.
- 5- إسأل كل جزء فيما إذا كان لديه الرغبة بالتكامل مع الطرف الآخر لحل المشاكل المشتركة. ليس بشيء حاسم أنهما يأتيان معاً، قد يكون من الأفضل للأجزاء أن تبقى متباعدة (في طريقة الكلام). ولكن إذا كانت لديهما الرغبة للتكامل، ارجعهما إلى جسدك الحقيقي بطريقة تشعر أنها مناسبة لك. إذا كان الجزئان في يدك، بصرياً حفهم، من خلال تقريب كفتي يديك ببطء. إنهما يخلقان صورة، صوت، مشاعر، جزء متكامل، خذ لنفسك فحاً عندما تحس وتشعر. اعط بعض الوقت كي تقدر هذا التغيير. الجزء الجديد قد يكون بحاجة إلى مراجعة خطتك الزمنية، تأطير الأحداث الماضية والخبرات في ضوء المعرفة الجديدة والفهم الجديد.

خلال هذا التفاوض قد تظهر اجزاء أخرى، كلما كان النزاع أعمق، كلما كان محتملاً حصول ذلك. الكل قد يكون بحاجة إلى أن يكون في التفاوض.

فرجينيا ساتر عملت على عمل حفلات تجميع، بحيث يجتمع الأشخاص المختلفون من أجل ربط الأجزاء المختلفة للزبون، وبشكل مباشر يكشف عن الدارما .
تفاوض الأجزاء وسيلة قوية لحل النزاعات على مستوى عميق. لا يمكن أن تبعد النزاع، ضمن بعض الحدود، فهو صحي وضروري لإعادة التوازن. الثراء وروعة الإنسان تأتي من التنوع، والنضج والسعادة من التوازن والتعاون بين مختلف أجزاء جسمك.

45. خطوات الدمج البصري

مساعدة المنفذ يقرأ الأسطر المكتوبة بالخط المائل للشخص الذي ينفذ التمرين.

1. قم باستئذان منطقة اللاوعي

1. حدد جزء واحد

" أعط وقت لنفسك كيف تدخل في الداخل، عندما تكون جاهز، انتظر لحظة " (إذا لم تصل بعد)

" اعمل اتصال مع الجزء منك والذي يدل على

" اترك هذا الجزء يخرج ودعه يأخذ مكان سواء يمين، يسار ، هذا جيد "

(بمجرد أن تكون الأجزاء في احدى اليدين، اسأل عن النماذج الفرعية)

" أخبرني كيف يبدو هذا الجزء مثال V: ما لونه، شكله، حجمه

ماذا يشبه؟ (K: الحرارة، الوزن، النوع)

(إذا كان مجرد ، اسأل) : " كيف ترى نفسك مع هذا الجزء؟ ما هي علاقتك مع هذا الجزء؟ "

1. شكراً لك على هذا الجزء الذي عنه الاستعداد للتواصل

2. اسأل حول المضاد لهذا الجزء، أو ما يسمى الجزء الثاني أو الوجه الثاني للعملية.
3. دع هذا الجزء يخرج للخارج ويجلس في اليد الأخرى (قم باستدعاء النماذج الفرعية)
4. افصل النية لسلوك هذا الجزء
5. ابدأ بالجزء الثاني: " ما هو الغرض الإيجابي من هذا الجزء؟ من المحتمل: " كي نحقق ماذا؟ حاول أن تكون صحيحا؟ إلى أين يأخذك؟ إلى ماذا يشير هذا الجزء؟ أجمل إلى أعلى مستوى من النية.
6. اكمل مع الجزء الثاني. أجمل إلى أعلى غرض / نية
7. إذا وصل الاثنان إلى أعلى مستوى من الغرض / النية
- " الآن الطرفان قد اكتشفتا أنهما يتشاركان بنفس النية، هل من المحتمل أن كلاهما نفس الجزء من جزء اكبر واشمل؟ والآن انت تعرف ذلك. هل من الممكن لك الآن أن تعود إلى المكان الذي اتيت منه؟
8. ضم كلتا اليدين ببطء سوية. (في الغالب اليدين بشكل طبيعي تلتقيان)، أما إذا لم تلتقيان، يمكنك أن تقترح عمل هذا
9. " لاحظ أنا كلا الجزئين يندمجان ويتكاملان. اجعل الجزئين المتكاملين في يديك، ليعودا إلى مكانهما الأصلي الذي أتيا منه، قم بعمل ذلك بطريقة الخاصة.

19. الشفاء والاستعارات

46. تمرين من الصورة إلى القصة
كل شخص يعمل لوحده لمدة 10 دقائق
1. قم باختيار بطاقة عليها صورة ملهمة لك وكنت تحب أن تسمع هذه القصة وقت الطفولة.
 2. خذ وقت كافي كي تكتشف القصة التي جعلت بوضع جيد عندما كنت طفلاً.
 3. من هو الشخص الذي تحب أن يدخل إلى الصورة؟
 4. أين تحب أن تضع الصورة؟
 5. ما هو الشيء الذي احببت ان يحصل من أجل تقويتك في ذلك الموقف؟ مثال : بدل من كونك ضحية أن تكون الفانز
 6. أكتب لذاتك القصة خطوة بخطوة
 7. استخدم الفعل المضارع
- في مجموعات ثنائية شخصين ، لكل واحد 5 دقائق
8. احكي القصة لشريكك وتخيل أنه كان مكانك عندما حدثت القصة لك في الطفولة / سن البلوغ، واثاء اصغاء الشريك لك بحرص
 9. استخدم نبرات صوتك من أجل جعل القصة أقرب للحقيقة، ادم ذلك باستخدام بعض الإيماءات.
 10. لا تتكلم عن قصتك أو تشرحها، انه لشيء جيد أن تصف مشاعرك.

47. في نهاية طرف سرير أيام الطفولة

هدف التمرين:-

الشفاء من ألم ناجم عن موقف في الماضي. هذا يمكن أن يكون في اوانل عهد الطفولة، او في فترة البلوغ

المبدأ هنا: انت تعود وتستحضر مواقف من الماضي، لكن أكثر الحالات قربا إلى الشفاء هي تلك الحالات التي تنظر إليها بنوع من الحب، وأن تعطي الحب أكثر لذاتك (الشابة) الآن في هذه المواقف

الأسلوب: B يساعد A من أجل التخيل انه الآن نائم في سريره وهو طفل، ويروي قصة لذاته كشخص حقيقي بالغ وناضج الآن النتيجة: من الممكن أن تكون النتيجة الشعور بالحب أو الترابط أكثر مع الذات.

الزمن : 30 دقيقة لكل شخص

كيفية عمل التمرين: من خلال العمل في ازواج.

الشخص A هو الذي يبدأ بالتمرين والشخص B هو المرشد.



1- تحضيرات الشخص B : جهز نفسك لتكون المرشد،

في حالة التقبل، افترض أن قصة الشخص A

موجودة

2- B يدعم الشخص A في تخيل غرفته، والسرير وكل

الأغراض التي كانت موجودة أيام الطفولة، مثل

الألوان، الحركات، الأصوات، الروائح، A الأم والأب

للشخص A والذي قد أحب أن يكونوا له، الأخوة

والأخوات الآخرون. B يقوم بعمل نوع من الألفة

المكتفة مع الشخص A، B يحفظ في ذهنه الصورة

الإيجابية التي حلفت في هذه اللحظة.

3- B يسأل A عن ماضيه عندما كان طفلاً أو مرافقا ،

في أي مجال تكون هذه القصة ملائمة، بحيث تدعمك

كطفل أو مرافق في الموقف الذي كنت فيه.

" انت تتضع على سريرك الدافئ تنتظر القصة كي تساعدك من أجل أن تحس بنوم لطيف وتشعر بكمية المحبة المحيطة بك من قبلك

كشخص أكبر الآن، من أب محب.

أي ذكرى شخصية من عهد الطفولة استحضرها ذهنك في هذا الموقف، موقف كنت ترغب أن تسمع فيه قصة جميلة؟ B يعطي A الوقت من أجل استحضار ذاكرة موقف معين

4. A يعطي الاقتراحات التالية

" تواصل مع هذه الذكرى، خذ وقتك، ما هو الاسم الذي ستطلقه على هذه الذكرى؟ فكر بمعنى هذه الذكرى. هل تحب أن تقول شيئا عنها؟ ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟ ماذا تحس؟ ماذا تشم؟ ماذا تفكر وتعتقد حيالها؟)

A يخبرنا عن ذلك

4. B يقترح على A

الآن اجلس بجانب سريرك أيام الطفولة (في الخيار الثاني) تخيل أنك تكلم نفسك وأنت شاب وتحكي لها قصص. كن منفتحاً للقصة التي ترويها. من الممكن أن تكون حول المشي في الغابة، الشاطئ، لعبة ترفيهية، ساحر جيد، جد حكيم، أكثر مدرس أحببته في حياتك. دعها تكون قصة والتي تجعلك (الشخص الأصغر) أكثر سعادة. دع القصص تنمو وتكبر. أنظر إلى الانطباعات، من خلال توفير الحماية والأمان. أشعر كيف أنت من خلال تلاوتك للقصة وكذلك المحتوى، ابدي محبة لذاتك (وأنت صغير) وموجود في السرير. دع الوقت يسير كي تستحضر التخيل. ربما تريد ظان تقولها بصوت عالي؟ ربما تريد أن تحسها في داخلك. ربما تريد أن تكتبها بعد ذلك وتسال شخص ليكتبها لك.

5. القصة

A منفتح لتطوير القصة و A يدع القصة تتطور من ذاتها. القصة تصبح قابلة للسمع، قابلة للمشاهدة قابلة للاحساس وهي جاهز هناك لذاتك (وأنت أصغر). جرب كيف أن القصة تمشي في ذاتك (وأنت صغير) وكيف استمتعت بها وكيف جلبت انتباهك. B يفحص إذا ما القصة انتهت بالنسبة إلى A. (فقط إذا كان هناك ضرورة). هل هناك علاقة جيدة بين (أنك كنت صغيراً) وكنت كبيراً! هل يمكن للشخص أن يكون أباً أو أمّاً جيدة لذاته؟ هل هناك حالة من الحب الداخلي! هل هناك تواصل بين الرغبات الإيجابية والاحتياجات المخفية؟

6. إنهاء الصورة.

B يقترح : ابق للحظة مالكا الشعور الايجابي بعد أن رويت القصة، وع الخبرة التي أعطيتها لذاتك (وأنت صغير) B يدعم A : دع A يعود هنا الآن، أعط وقتاً لذلك، دع A ينظر حوله في الغرفة التي أنت فيها، دع A يذكر بعض الأشياء التي يراها A

7. تبديل الأدوار

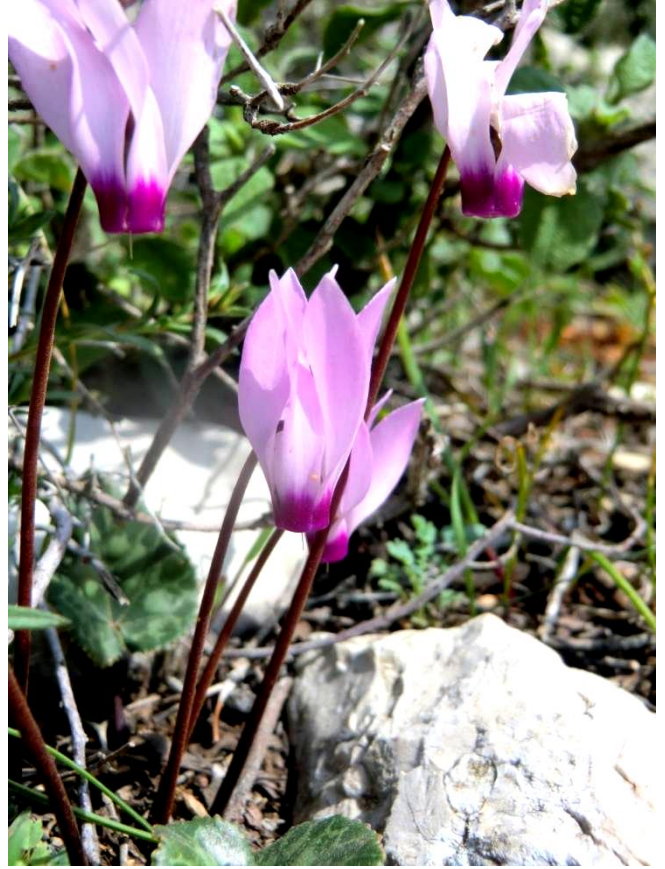
48. تمرين: ما هي أنواع الاستعارات التي استخدمت في الشكل أدناه؟





49. تمرين:

1. تمنع جيداً في هذه الصور .
2. ماذا تعني لك هذه الاستعارات؟
3. أي نوع من الأفكار تحدث لك؟
4. ما هي القصة التي يمكن عملها من ذلك؟





الجزء الثامن

20. نموذج ميلتون

50. تمرين: المجارة والقيادة

من خلال مجموعات ثنائية

الخطوة رقم 1: دقيقة واحدة : الشخص A فقط يتابع الشخص B ، الشخص B يتحدث فقط جملة واحدة وينتظر ردة فعل الشخص A ، الشخص A يسأل الأسئلة التي تثير الاهتمام وتشجع B أن يتحدث أكثر.

الخطوة رقم 2: دقيقة واحدة. A يبدأ بإعطاء اقتراحات صغيرة ويلاحظ فيما إذا كان B يتابع تلك الاقتراحات، إذا كان يتابعها فعلاً ، بعد ذلك A يستطيع أن ينتقل إلى الخطوة 3، إذا لم يتابعها يقوم A بعمل ألفة أكثر

الخطوة 3: دقيقة واحدة: A يحاول قيادة النقاش ، A يضع أسئلة ويدعوا B ليخبره عن أشياء لم يخطط أن يتحدث عنها. B يعبر عن رفضه لذلك عن طريق يديه

إعكس الآن التمرين

21. أنماط ميلتون

51. تمرين: مقابلة التوظيف

1. من خلال العمل في مجموعات ثنائية، حضر الجزء المتعلق بمقابلة الوظيفة باستخدام 5 تعبيرات على الأقل من نموذج ميلتون، حاول أن تفتح المستمعين أنك الشخص الذي عليهم القيام بتوظيفه. لاحظ أن العبارات لها تأثير كلمة "نعم"
2. ثم قم بتقديم العرض أمام المجموعة. ما هو تأثير ذلك عليك؟ وعلى المستمعين؟

22. نموذج ميلتون في المخطط

23. التواصل اللاعنفى

52. تمرين: استخدام التواصل اللاعنفى NVC

- من خلال العمل في مجموعات ثنائية، ولمدة 10 دقائق لكل شخص
1. فكر بحلظة معينة حيث تعاطفت فيها مع ذاتك، ما هي الاحتياجات التي تم تلبيتها عندما تعاطفت مع نفسك؟
 2. فكر بحلظة معينة حيث تعاطفت فيها مع شخص آخر، ما هي الاحتياجات التي تم تلبيتها في هذه اللحظة؟
 3. فكر بلحظة التي كنت بها تعبر عن نفسك بأمانة، ما هي الاحتياجات التي تم تلبيتها في هذه اللحظة؟

أعد التمرين مرة أخرى مع تبديل الأدوار

53. تمرين: أنا - رسالة

من خلال العمل في مجموعات ثنائية، A يستحضر شيئ من الذاكرة له علاقة بنزاع ما أو عدم اتفاق ومن ثم يقوم بصياغة (أنا - رسالة)، والتي ستكون بمثابة بديل عن أنت - رسالة. الآن قم بتبديل الأدوار

54. تمرين: البحث عن الزرافة في الثعلب، عندما تجتمع البرمجة اللغوية العصبية مع التواصل اللاعنفى؟
قم في الكتابة في عمود الزرافة، كيف يمكنك أن تتواصل بطريقة لا عنفية؟



لغة الزرافة	تعبيرات ميلتون	الأسئلة العالية	اللغة العالية = لغة الثعلب
1. التشوهات			
ملاحظة: لا أسمع رد فعل على سؤالي الشعور: غاضب الحاجة: اتصال	"أنا أعلم أنك كنت على استعداد للمشاركة"	كيف لك أن تعرف أنني لا أريد التعاون؟ ما الذي يجعلك تعتقد ذلك؟ (الهوية هي مصدر المعلومة)	1- قراءة الأفكار مع العلم أنني أعرف كيف يفكر شخص ما حول قضية ما على سبيل المثال: "أنت لا تريد أن تتعاون".
"إنه لأمر جيد أن الحكومة غير موثوق بها"	من قال ذلك؟ وفقاً لمن؟ (إجمع الأدلة: إبحث عن من أصدر الحكم)	2. إصدار أحكام من غير أن نقول من يصرح بالحكم مثال: "إن الحكومة لا يمكن الاعتماد عليها".	
"المطر يجعلني سعيداً".	قل لي كيف أن المطر يجعلك تشعر بالاكئاب؟ إسأل عن طريق طرح مضاد... أو كيف يفعل المطر ذلك بالضبط؟ (استخرج الخيار)	3. السبب والنتيجة A أكبر من B عندما يتم وضع قضية لا مبرر له مثال: "إن المطر يجعلني مكتئباً"	
لغة الزرافة	تعبيرات ميلتون	الأسئلة العالية	اللغة العالية = لغة الثعلب
"إذا كنت أنظر إليك، أنت تعلم أنني أحبك"	كيف يمكن أن نقول أن هذا حقيقة، أي أنه إذا لم ينظر إليك يعني أنه لا يحبك؟	4. مقارنات يتم تفسير اثنتين من الخبرات على أنها متساوية.	

هل من أي وقت مضى لم تنتظر إلى شخص ما، بينما كنت تحبه؟ تحديد المعادلات إسأل سؤال معاكس	مثال: "إذا كان لا ينظر لي فانه لا يحبني"	
1- كيف تعمل؟ 2- كيف لك أن تعرف أنه لا يعرف أنك تعمل بجد؟ 3- كيفية تصرفه؟ صف الأفعال، والخيارات (حدد الأفكار)	5. الافتراضات مثال: " إذا عرف مديري كم انا جاد في عملي، هو لن يعمل ذلك" ثلاث فرضيات 1- أنا جاد في العمل 2- مديري لا يعرف انني جاد في العمل 3- مديري يتصرف بطريقة غير متوقعة	إذا عرفت ذلك، ستعرف كم أنت جاد في العمل
2. التعميم		
بالمرة؟ ماذا سيحصل اذا عملت شيء جيد؟ (أعطني مثال عكسي، نتيجة وتأثير)	6. حقائق عامة الكل، كل، ولا مرة، كل شخص، ولا شخص، .. الخ مثال: " أنا ولا مرة علت شيء جيد	"يمكنك عمل هذا بشكل جيد"
أ. ماذا كان سيحصل لو فعلت ذلك، وماذا كان سيحصل لو لم تفعل ذلك؟ أو أن تسأل ببساطة " أو " ، " لأن؟" (حدد مخرجات التأثيرات / النتائج) ب. ما الذي يوقفك؟ (ماذا كان يمكن أن يحصل إذا عملت ذلك؟) (حدد السبب)	7. الافتراضات العامة. أ. لازم، من المفترض، يجب، انه ضروري مثال: " أنا لا أقدر أن أقول ما هي الحالة بالضبط!" ب. ممكن أو مستحيل (يستطيع، لا يستطيع، سوف، سوف لا، ليس من المحتمل، من المحتمل لا، ممكن مستحيل) مثال: " لا أستطيع أن ارتاح من عملي)	"يمكنك أن تقول ما رأيك في ذلك" "الجلوس والاسترخاء بعض الوقت حتى تذهب"
3. الحذف		
كيف تريد أن يتم احترامك؟ من نريد ان يحترمنا؟ (عد إلى العملية. حدد الحذف، حدد الفعل)	8. حذف فعل الكلمات التي تدل على عملية، فعل تحول إلى اسم مثال: " هم يحتاجون أن يرونا احترامهم"	"أنت اكتسبت الاحترام"
كيف هي رفضتك بالضبط؟ حدد الفع	9. أفعال غير محددة مثال: " هي رفضتني"	"شعرت بالحزن لأنني اعتقدت أنها رفضتني، وكذلك " شعرت بالسعادة عندما كنت قادر على إظهار حبي"
أ. عن من، عن ماذا؟ (حدد الحذف) ب. من هو بالضبط الذي لا يصغي لك؟ (أوجد من هو المعني) ت. أسوأ من من؟ ماذا؟ مقارنة مع من؟ ماذا؟ (حدد الحذف)	10. الحذف البسيط. أ. الحذف البسيط مثال: " أنا لا أشعر بالراحة" ب. لم توضح بشأن من نتحدث. مثال: " هم لا يصغون لي". (لا يوجد شخص أو شيء محدد) ت. الحذف المقارن: "هو أسوأ من ذلك بكثير" (جيد، أفضل، الأفضل، الأقل، الأغلب، أقل سوء، الأسوأ)	"يمكنك أن تشعر بالراحة" "يمكنك الاستماع إلى لي" "أنت أفضل"

الجزء العاشر

24. نهاية الدورة

55. استمرار الاتصال اللاعنفى

56. لتتظر ورائك: أي من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن تطبقها بشكل أكثر

57. تمرين الأهداف

أنظر مرة أخرى إلى أهدافك، ما الذي حققته وما الذي ترغب بتحقيقه في المستقبل؟ ما هو الشيء الذي حققته ولم يكن ضمن أهدافك؟

58. تمرين : عرض الاستعارة والرمزية والذي يخبرك ماذا يمكن ان تفعل بعد هذا الكورس في الأسابيع والأشهر القادمة

59. تمرين: التحقق والإثبات

60. التقييم

61. الشهادات

25. قراءات إضافية (مواقع أنترنت وكتب)

الكتب

نوصي أن تقوموا بقراءة الكتب التالية باللغة العربية

1. قواك اللامحدودة : العلم الجديد حول الإنجاز الشخصي تأليف انتوني روبينز 2001
2. أسرار القوة الشخصية، د. إبراهيم الفقي
3. البرمجة اللغوية العصبية و قوة التواصل اللامحدودة، د. إبراهيم الفقي
4. مفاتيح غايات النجاح، د. إبراهيم الفقي
5. الطريق إلى التحكم بذاتك، ابراهيم الفقي
6. مفاتيح المدراء الناجحون، إبراهيم الفقي
7. نحو اتقان عمليات البيع ، إبراهيم الفقي
8. كيف تتحكم في شعورك وأحاسيسك، إبراهيم الفقي

مواقع الكترونية

<http://www.jeongekendevertomogens.nl>

<http://www.persuasive.net/>

<http://nlpossibilitieswithdhe.com/>

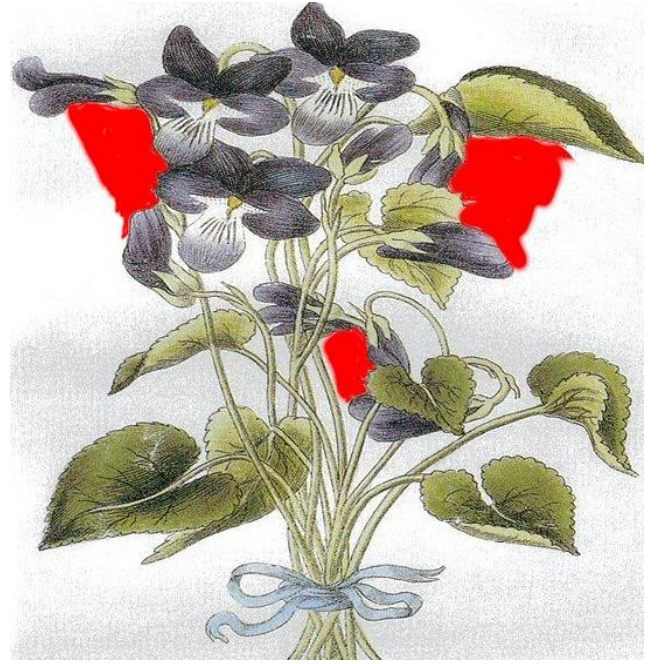
<http://www.neuro-linguistics.net/>

<http://www.live-in-harmony.com/home.aspx>

<http://www.nlpnote.com>

البريد الالكتروني
[sytsenmarlies@home.nl](mailto:sytsemarlies@home.nl)
marliestjallingii@home.nl

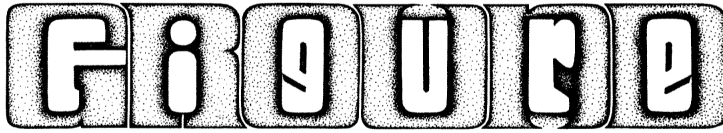
ارقام الهواتف
038-4608461 البيت
(سيتسي) 0640030923 :الموبايل
(مارليس) 0623869715



الاجابات:

زهرة البنفسج : الأجزاء القائمة هي نابليون ، زوجته
وأبنائه

FIGURE (أبيض) and GROUND (غامق)



عش جيداً تكن الأوقات جيدة

نحن نمثل الوقت ونجسده

تقاس الأوقات بالذي نفعله بها

اوغيسطينوس (فيلسوف و أب لكنيسة) 354 – 450

“إسع دائما لتتفوق بالفضيلة والحقيقة”

النبي محمد عليه الصلاة والسلام (632 – 570)