

Parempi elämä ja NLP

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Miksi itsensä kehittämisen ei johda haluttuihin tuloksiin?	3
Itsensä kehittämisen optimointiin	6
Itsensä tunteminen ja itsensä johtaminen	11
Esa Saarinen, (itsensä) johtaminen ja NLP	17
Toimiiko aarrekartta-menetelmä unelmien toteuttamisessa?	22
Teemmekö elämässämme hyviä valintoja ja päätöksiä – vai huonoja?	25
Turhista peloista on turha kärsiä	29
Uskomukset – ja niiden vaikutus siihen, mitä saamme aikaan	33
Onko elämänmuutos ylipäätään mahdollista?	36
Kolme yleisintä syytä miksi stressaantunut työssäkäyvä ihminen ei tunnu saavan elämäänsä hallintaan – ja miten korjata tilanne!	42
Neljä virhettä, jotka suurin osa ihmisiä auttavista ammattilaisista tekee työssään – ja miten välttää ne	48
Kommunikointimme merkitys	53
Positiivisen vaikuttamisen kautta hyvää oloa	58

Muistot – niiden merkitys ja niiden muokkaaminen	63
Eroon huonoista tunteista – mielenhallinnan perusta	66
Enemmän Flow:ta!	71
Mentaalivalmennus ja NLP – miten ne sopivat yhteen?	78
Viisi vinkkiä joulustressin selättämiseen	80
Viisi ohjetta uudenvuodenlupauksiin	82
Miten tehdä NLP-harjoituksia?	85
Kolme toimivaa NLP-tekniikkaa, jotka voit ottaa käyttöön muutamassa minuutissa	87
Mitä hyötyä on NLP-koulutuksesta?	93
Viisi syytä osallistua NLP-koulutukseen	96
Miten valita itselleen parhaiten sopiva NLP-kurssi?	97

LIITTEET:

Mitä on NLP?	101
Kirjan kirjoittajasta	107